



Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)	Tea Instant O*, Margarin, csészés 32% zsírt., Téliszalámi, Zsemle magvas, TV paprika	Tej 2dl ovi, Teljes kiőrlésű fahéjas csiga	Kakaó ovi, Vaj 100g háromnegyed zsíros, Sonkaszalámi, Kifli, teljes kiőrlésű, Sárgarépa friss	Tej 2dl ovi, Mogyorókrém, Búzakenyér	Tea Instant O*, Margarin, csészés 32% zsírt., Szel.trapp. 125g, Korpás Kenyér, Uborka(kígyó)										
		Energia: 472,60 Kcal / 1 975,47 KJ	Energia: 502,60 Kcal / 2 100,87 KJ	Energia: 314,57 Kcal / 1 314,90 KJ	Energia: 338,43 Kcal / 1 414,64 KJ	Energia: 213,95 Kcal / 894,31 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17,43 g	20,70 g	6,57 g	13,39 g	12,73 g	8,20 g	15,56 g	6,71 g	3,34 g	13,53 g	8,38 g	1,82 g	5,78 g	4,47 g	1,22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,47 g	10,89 g	3,26 g	65,82 g	22,82 g	0,77 g	47,89 g	10,10 g	1,45 g	51,25 g	7,88 g	1,24 g	35,77 g	10,33 g	0,81 g		
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)	Lencseleves húsos O*, Diós tészta ovi*, Alma	Sajtgombóc leves O*, Kakukkfűves Csirkecomb O*, Parajfőzelék ovi*, Rozsos kenyér	Lebbencsleves O*, Tejszínes csirkemell kocka O*, Párolt rizs O*	Tárkonyos zöldség leves O*, Húsgombóc ovi, Paradicsom mártás O*, Tört burgonya féladag ovi*, Graham kenyér	Gyümölcsle 100%-os, Bolognai Szósz O*, Tészta köret spagetti O., Reszelt trapista sajt										
		Energia: 513,70 Kcal / 2 147,27 KJ	Energia: 385,51 Kcal / 1 611,43 KJ	Energia: 506,24 Kcal / 2 116,08 KJ	Energia: 442,84 Kcal / 1 851,07 KJ	Energia: 535,23 Kcal / 2 237,26 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21,74 g	14,84 g	2,87 g	12,95 g	18,70 g	4,35 g	23,66 g	17,08 g	3,91 g	19,64 g	17,91 g	4,90 g	20,18 g	20,61 g	5,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72,31 g	0,00 g	1,44 g	40,27 g	1,16 g	3,12 g	63,73 g	0,02 g	1,13 g	72,46 g	8,61 g	2,95 g	70,51 g	0,00 g	1,26 g		





Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	Grissini			Körözött túró házi ovi*, Zsemle, Kaliforniai paprika			Sós kalács 44 gr, Kockasajt natúr, félzsír. 25g			Zabpelyhes keksz, Alma			Bukta		
		Energia: 251,55 Kcal / 1 051,48 Kj			Energia: 217,73 Kcal / 910,11 Kj			Energia: 191,20 Kcal / 799,22 Kj			Energia: 219,67 Kcal / 918,22 Kj			Energia: 349,00 Kcal / 1 458,82 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,99 g	7,00 g	3,78 g	9,92 g	2,91 g	1,56 g	6,26 g	4,94 g	2,67 g	4,60 g	10,27 g	2,53 g	7,47 g	7,54 g	2,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,88 g	3,21 g	1,85 g	36,80 g	1,66 g	1,10 g	29,09 g	3,31 g	1,66 g	26,63 g	0,00 g	0,13 g	61,61 g	20,65 g	0,63 g		
																

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

