



Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)	Vaniliás tej 1,5 dl bölcsei*, Vaj 100g háromnegyed zsíros, Kalács kakaós	Tej 1,5dl bölcsei, Gyümölcsös müzli, Sárgarépás szendvicsskrém B*, Félbarna kenyér, Uborka (kígyó)	Tej 1,5dl bölcsei, Tojásrántotta bölcsei, Félbarna kenyér	Csipkebogyótea bölcsei, Párizsi baromfi, Vajkrém natúr, 20% zsírt., Félbarna kenyér, Paradicsom	Tej 1,5dl bölcsei, Sajtkrém bölcsei, kenyér teljes kiőrlésű, szel., Kaliforniai paprika										
		Energia: 271,27 Kcal / 1 133,91 KJ	Energia: 285,46 Kcal / 1 193,22 KJ	Energia: 319,67 Kcal / 1 336,22 KJ	Energia: 221,28 Kcal / 924,95 KJ	Energia: 330,47 Kcal / 1 381,36 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,22 g	6,68 g	3,89 g	15,17 g	10,48 g	5,32 g	15,12 g	13,33 g	4,08 g	7,86 g	6,33 g	2,83 g	14,66 g	17,40 g	7,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,74 g	8,08 g	0,49 g	44,69 g	2,28 g	1,35 g	33,95 g	0,48 g	1,58 g	32,48 g	5,73 g	1,33 g	28,87 g	0,00 g	1,15 g		
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)	Alma	Körte	Nektarin	Gyümölcslé 100%-os	Banán										
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 47,69 Kcal / 199,34 KJ	Energia: 49,75 Kcal / 207,96 KJ	Energia: 51,18 Kcal / 213,93 KJ	Energia: 94,47 Kcal / 394,88 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,40 g	0,40 g	0,00 g	0,36 g	0,27 g	0,00 g	0,85 g	0,41 g	0,05 g	0,65 g	0,18 g	0,00 g	1,17 g	0,09 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
7,00 g	0,00 g	0,01 g	10,80 g	0,00 g	0,01 g	10,60 g	0,00 g	0,00 g	10,90 g	0,00 g	0,00 g	21,78 g	0,00 g	0,05 g		
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Sárgarépás húspogácsa Bölcsei, Petrezselymes bfőz bölcsei	Bundázott halfalatok b, Zöldborsófőzelék mir. bölcsei*	Paradicsom leves B*, Tavaszri zeshús bölcsei, Uborka saláta B*	Lecsős pulykatokány bölcsei, Zabgaluska b	Svéd húsgolyó *B, Meggy mártás mir. bölcsei, Tört burgonya féladag bölcsei										
		Energia: 393,61 Kcal / 1 645,29 KJ	Energia: 372,23 Kcal / 1 555,92 KJ	Energia: 403,51 Kcal / 1 686,67 KJ	Energia: 315,49 Kcal / 1 318,75 KJ	Energia: 340,83 Kcal / 1 424,67 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,90 g	16,62 g	5,27 g	29,53 g	7,23 g	1,88 g	17,87 g	12,85 g	2,44 g	18,78 g	10,66 g	2,20 g	10,50 g	14,60 g	4,59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45,84 g	0,79 g	1,69 g	46,58 g	0,00 g	0,90 g	53,51 g	6,50 g	1,12 g	35,73 g	0,00 g	0,52 g	40,27 g	8,14 g	0,63 g		





Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)																																																																	
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	<p>Főtt tojás bölcsei, Margarin, csészés 32% zsírt., Félbarna kenyér, Jégcsap retek</p> <p>Energia: 192,51 Kcal / 804,69 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>7,68 g</td> <td>5,55 g</td> <td>1,46 g</td> <td>26,54 g</td> <td>0,48 g</td> <td>0,95 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	7,68 g	5,55 g	1,46 g	26,54 g	0,48 g	0,95 g	<p>Kakaós csiga(tésztában túró)*B</p> <p>Energia: 295,83 Kcal / 1 236,57 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>9,85 g</td> <td>14,02 g</td> <td>4,21 g</td> <td>32,24 g</td> <td>12,91 g</td> <td>0,23 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	9,85 g	14,02 g	4,21 g	32,24 g	12,91 g	0,23 g	<p>Kockasajt natúr, félzsír. 25g , Diós rozsos zsemleB*, Karalábé</p> <p>Energia: 221,94 Kcal / 927,71 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>5,97 g</td> <td>12,65 g</td> <td>4,58 g</td> <td>20,88 g</td> <td>1,38 g</td> <td>0,63 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	5,97 g	12,65 g	4,58 g	20,88 g	1,38 g	0,63 g	<p>Tej 1,5dl bölcsei, Túrós batyu bölcsei</p> <p>Energia: 442,56 Kcal / 1 849,90 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>18,45 g</td> <td>18,41 g</td> <td>7,14 g</td> <td>50,25 g</td> <td>9,89 g</td> <td>0,41 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	18,45 g	18,41 g	7,14 g	50,25 g	9,89 g	0,41 g	<p>Virslis kifli *B</p> <p>Energia: 241,98 Kcal / 1 011,48 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>10,58 g</td> <td>8,71 g</td> <td>2,61 g</td> <td>30,30 g</td> <td>0,50 g</td> <td>0,83 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	10,58 g	8,71 g	2,61 g	30,30 g	0,50 g	0,83 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																													
7,68 g	5,55 g	1,46 g	26,54 g	0,48 g	0,95 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																													
9,85 g	14,02 g	4,21 g	32,24 g	12,91 g	0,23 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																													
5,97 g	12,65 g	4,58 g	20,88 g	1,38 g	0,63 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																													
18,45 g	18,41 g	7,14 g	50,25 g	9,89 g	0,41 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																													
10,58 g	8,71 g	2,61 g	30,30 g	0,50 g	0,83 g																																																													

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

