



Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)	Tea Instant O*, Margarin, csészés 32% zsírt., Szel.Trap.sajt, kenyér teljes kiőrlésű, szel., TV paprika	Tej 2dl ovi, Margarin, csészés 32% zsírt., Párizsi sertés, Zsemle korpás, Uborka(kígyó)	Tej 2dl ovi, Gabonagolyó kakaós	Tej 2dl ovi, Tojáskrém O*, Rozsos kenyér, Jégcsap retek	Kakaó ovi, Kalács kakaós
		Energia: 288,02 Kcal / 1 203,92 KJ	Energia: 200,84 Kcal / 839,51 KJ	Energia: 172,56 Kcal / 721,30 KJ	Energia: 236,96 Kcal / 990,49 KJ	Energia: 326,89 Kcal / 1 366,40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,12 g 12,78 g 6,45 g	9,70 g 11,09 g 4,13 g	8,80 g 3,40 g 1,71 g	11,88 g 6,54 g 2,52 g	13,56 g 6,73 g 3,96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,12 g 9,67 g 1,36 g	14,58 g 0,10 g 0,84 g	26,60 g 4,98 g 0,43 g	31,34 g 0,20 g 1,29 g	48,37 g 11,76 g 0,70 g		
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)	Legényfogyó leves O*, Tejbedara O*, Kakaós porcukor ovi*, Alma	Karfiolleves O*(piros), Panírozott halrudak O*, Tejfölmártás kapros O*, Mexikói párolt rizs O*	Zellerkrémleves mir. O*, Levesgyöngy, Csirkeragu Budapest m. O*, Főtt burgonya ovi*	Csontleves tésztabetéttel O*, Főtt hús O*, Meggymártás O*	Vajgaluska leves O*, Tarhonyáshús O*, Káposztasaláta ovi
		Energia: 448,17 Kcal / 1 873,35 KJ	Energia: 474,35 Kcal / 1 982,78 KJ	Energia: 452,04 Kcal / 1 889,53 KJ	Energia: 286,03 Kcal / 1 195,61 KJ	Energia: 542,75 Kcal / 2 268,70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,86 g 9,65 g 3,48 g	15,56 g 14,79 g 2,39 g	28,80 g 10,47 g 1,70 g	19,46 g 7,81 g 2,42 g	23,84 g 24,34 g 6,71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
71,64 g 32,17 g 0,79 g	67,97 g 0,66 g 1,13 g	59,13 g 0,17 g 1,15 g	33,05 g 9,99 g 0,46 g	56,09 g 4,01 g 1,20 g		





Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Vajkrém natúr, 20% zsírt., Félbarna kenyér, Uborka(kígyó)	Búrkifli, mákos	Körözött túró házi ovi*, Kifli, graham, Kaliforniai paprika	Mákos madárka	Margarin, csészés 32% zsírt., Paprikás szalámi, Magvas kenyér, Paradicsom										
		Energia: 165,53 Kcal / 691,92 KJ	Energia: 320,25 Kcal / 1 338,65 KJ	Energia: 172,31 Kcal / 720,26 KJ	Energia: 214,20 Kcal / 895,36 KJ	Energia: 248,28 Kcal / 1 037,81 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5,67 g	3,65 g	2,09 g	6,03 g	10,19 g	4,93 g	9,34 g	4,70 g	2,82 g	6,16 g	2,92 g	1,63 g	6,62 g	13,58 g	5,44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,87 g	0,86 g	0,93 g	39,60 g	16,98 g	0,31 g	22,98 g	0,91 g	1,09 g	36,27 g	6,21 g	0,58 g	17,20 g	0,10 g	1,40 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

