












Heti étlap 2023.06.12. - 2023.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Tea Instant O*, Vajkrém ízesített 25% zsírt., Graham kenyér, Jégcsap retek	Tejeskávé ovi, Túrókrém kapros O*, Kifli, teljes kiörlésű, Kápia paprika	Gyümölcsle 100%-os, Margarin, csészés 32% zsírt., Turista felvágott, Zsemle korpás, Uborka (kígyó)	Tea Instant O*, Sajtkrém félzsíros, ömlesztett, Magvas kenyér, TV paprika	Tej 2dl ovi, Margarin, csészés 32% zsírt., Csirkemell sonka, Korpás Kenyér, Paradicsom										
		Energia: 166,92 Kcal / 697,73 KJ	Energia: 281,12 Kcal / 1 175,08 KJ	Energia: 191,63 Kcal / 801,01 KJ	Energia: 179,19 Kcal / 749,01 KJ	Energia: 252,03 Kcal / 1 053,49 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,03 g	3,69 g	2,13 g	16,59 g	6,18 g	3,25 g	6,44 g	5,87 g	1,64 g	5,81 g	5,47 g	0,13 g	14,23 g	7,44 g	2,85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25,41 g	8,35 g	0,75 g	39,72 g	4,09 g	1,06 g	25,38 g	0,00 g	0,18 g	26,99 g	8,61 g	0,91 g	30,42 g	0,57 g	1,30 g		
																
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Frankfurti leves ovi*, Derelye klf mir. ovi, Vaníliás tejföl O*	Zabgaluskás leves O*, Csirkemell párizsian O*, Rizi-bizi mir. O*	Meggye leves mir. ovi*, Gyros fűsz. csirke hús O*, Burgonyapüré O*, Fűszeres sárgarépa saláta O*	Zöldségleves O*, Milánói makaróni O*, Tésztaköret makaróni O*, Reszelt trapista sajt	Fejtett bableves O*, Tiroli rétes almás										
		Energia: 639,57 Kcal / 2 673,40 KJ	Energia: 534,99 Kcal / 2 236,26 KJ	Energia: 534,73 Kcal / 2 235,17 KJ	Energia: 413,37 Kcal / 1 727,89 KJ	Energia: 485,29 Kcal / 2 028,51 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21,94 g	26,02 g	9,42 g	27,90 g	16,49 g	2,03 g	25,03 g	22,34 g	6,42 g	18,42 g	14,93 g	2,28 g	15,54 g	15,28 g	7,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77,06 g	3,48 g	2,16 g	67,96 g	0,01 g	1,39 g	80,51 g	20,26 g	2,93 g	50,73 g	0,30 g	3,68 g	58,61 g	18,80 g	0,91 g		
																
																





Heti étlap 2023.06.12. - 2023.06.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	Pizzás stangli			Briós cukor nélkül 100g			Kockasajt ízesített, félzs. 17,5, Kalocsai Rúd			Croissant(sonkás)			Sajtos rúd 60 gr		
		Energia: 285,60 Kcal / 1 193,81 KJ			Energia: 346,00 Kcal / 1 446,28 KJ			Energia: 250,90 Kcal / 1 048,76 KJ			Energia: 331,20 Kcal / 1 384,42 KJ			Energia: 333,00 Kcal / 1 391,94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,12 g	5,64 g	3,27 g	8,30 g	8,00 g	3,60 g	8,29 g	5,55 g	3,63 g	9,63 g	4,13 g	2,35 g	6,27 g	18,00 g	6,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,08 g	3,64 g	1,40 g	66,00 g	12,00 g	0,75 g	36,57 g	3,44 g	1,63 g	45,85 g	7,65 g	1,01 g	33,00 g	1,62 g	2,50 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

