



Heti étlap 2023.06.19. - 2023.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Tej 1,5dl bölcsei, Gabonagolyó kakaós, Teljes kiőrlésű sajtos csomó	Kakaó bölcsei, Főtt tojás bölcsei, Margarin, csészés 32% zsírt., Korpás Kenyér, Újhagyma 12% db	Csipkebogyótea bölcsei, Kefír 140 gr, Teljes kiőrlésű tökmagos percc	Tej 1,5dl bölcsei, Párizsi baromfi, Margarin, csészés 32% zsírt., Félbarna kenyér, Zöldpaprika	Tej 1,5dl bölcsei, Kukoricapehely (corn flakes), Petrezselymes ráma B*, Korpás Kenyér, Uborka(kígyó)
		Energia: 333,75 Kcal / 1 395,08 KJ	Energia: 337,52 Kcal / 1 410,83 KJ	Energia: 261,37 Kcal / 1 092,53 KJ	Energia: 293,90 Kcal / 1 228,50 KJ	Energia: 335,05 Kcal / 1 400,51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11,60 g 7,63 g 4,09 g	12,57 g 10,06 g 3,97 g	5,22 g 6,45 g 1,67 g	12,46 g 11,05 g 4,50 g	10,81 g 11,35 g 4,50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
49,46 g 8,65 g 0,72 g	47,56 g 15,65 g 0,84 g	37,12 g 13,67 g 0,75 g	34,65 g 0,48 g 1,47 g	45,01 g 0,66 g 0,86 g		
<b>Tízórai</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Alma	Banán	Nektarin	Gyümölcslé 100%-os	Körte
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ	Energia: 55,28 Kcal / 231,07 KJ	Energia: 51,18 Kcal / 213,93 KJ	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0,40 g 0,40 g 0,00 g	1,30 g 0,10 g 0,00 g	0,94 g 0,46 g 0,05 g	0,65 g 0,18 g 0,00 g	0,40 g 0,30 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	24,20 g 0,00 g 0,06 g	11,78 g 0,00 g 0,00 g	10,90 g 0,00 g 0,00 g	12,00 g 0,00 g 0,01 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Itáliai sült halfalatok *B, Cukkinis sárgarépa főz *B	Túrós húsgombóc bölcsei, Paradicsom mártás bölcsei, Tört burgonya féladag bölcsei	Kassai burg.leves B*, Tejbekőles, Kakaós porcukor B*, Őszibarack	Csirkepaprikás B*, Tészta köret Farfalle B., Vegyes friss saláta bölcsei	Zabpelyhes-sajtos fasírt B, Kelkáposzta főzelék bölcsei
		Energia: 339,00 Kcal / 1 417,02 KJ	Energia: 429,12 Kcal / 1 793,72 KJ	Energia: 358,28 Kcal / 1 497,61 KJ	Energia: 331,82 Kcal / 1 387,01 KJ	Energia: 348,50 Kcal / 1 456,73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		19,05 g 15,13 g 2,22 g	16,86 g 21,69 g 5,36 g	16,49 g 13,01 g 4,42 g	17,38 g 14,05 g 2,67 g	19,30 g 14,06 g 3,08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31,14 g 0,00 g 2,15 g	46,35 g 6,42 g 0,86 g	42,96 g 7,77 g 0,88 g	33,43 g 1,33 g 2,03 g	35,57 g 0,00 g 1,43 g		





Heti étlap 2023.06.19. - 2023.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)					
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)					
		Kenőmájjas, Rozsos kenyér, Retek hónapos	Teljes kiőrlésű sajtos csiga	Sonkakrém házi bölcsei, Korpás Kenyér, Jégcsap retek	Teljes kiőrlésű túrós szívecsk, Alma	Sajtkrém félzsíros, ömlesztett, Magvas kenyér, Kaliforniai paprika
		Energia: 123,14 Kcal / 514,73 KJ	Energia: 180,00 Kcal / 752,40 KJ	Energia: 157,24 Kcal / 657,26 KJ	Energia: 194,79 Kcal / 814,22 KJ	Energia: 165,48 Kcal / 691,71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		4,96 g 2,00 g 0,58 g	3,88 g 7,19 g 4,86 g	7,47 g 1,87 g 0,76 g	5,57 g 4,01 g 2,09 g	5,40 g 4,65 g 0,17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
20,78 g 0,34 g 0,92 g	14,86 g 1,90 g 0,22 g	26,93 g 0,93 g 1,17 g	30,51 g 6,68 g 0,32 g	24,71 g 0,60 g 0,86 g		

.....  
Élelmezési osztályvezető

.....  
Vezető dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

