



Heti étlap 2023.06.26. - 2023.06.30.

		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, Tönköly kenyér	Csipkebogyótea bölcsei, Párizsi baromfi, Vajkrém natúr, 20% zsírt., Korpás Kenyér, Paradicsom	Tej 1,5dl bölcsei, Sajtkrém bölcsei, kenyér teljes kiőrlésű, szel., Kaliforniai paprika	
		Energia: 266,74 Kcal / 1 114,97 KJ	Energia: 285,31 Kcal / 1 192,60 KJ	Energia: 272,34 Kcal / 1 138,38 KJ	Energia: 219,68 Kcal / 918,26 KJ	Energia: 328,74 Kcal / 1 374,13 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		7,88 g 7,61 g 3,94 g	15,17 g 10,48 g 5,32 g	14,46 g 11,38 g 3,93 g	7,95 g 6,36 g 2,85 g	14,64 g 17,40 g 9,19 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
41,54 g 10,58 g 0,43 g	44,69 g 2,28 g 1,35 g	26,59 g 0,00 g 0,95 g	31,86 g 5,91 g 1,11 g	28,87 g 0,00 g 1,07 g			
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)	Alma	Körte	Nektarin	Gyümölcslé 100%-os	Banán	
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ	Energia: 55,28 Kcal / 231,07 KJ	Energia: 76,77 Kcal / 320,90 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 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	0,40 g 0,30 g 0,00 g	0,94 g 0,46 g 0,05 g	0,98 g 0,27 g 0,00 g	1,95 g 0,15 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	12,00 g 0,00 g 0,01 g	11,78 g 0,00 g 0,00 g	16,35 g 0,00 g 0,00 g	36,30 g 0,00 g 0,08 g			
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Sárgarépás húspogácsa Bölcsei, Petrezselymes bföz bölcsei	Bundázott halfalatok b, Zöldborsófőzelék mir. bölcsei*	Paradicsom leves B*, Tavaszri zeshús bölcsei, Uborka saláta B*	Lecsós pulykatokány bölcsei, Zabgaluska b, Alma	Svéd húsgolyó *B, Meggy mártás mir. bölcsei, Tört burgonya féladag bölcsei	
		Energia: 393,61 Kcal / 1 645,29 KJ	Energia: 439,46 Kcal / 1 836,94 KJ	Energia: 403,51 Kcal / 1 686,67 KJ	Energia: 350,28 Kcal / 1 464,17 KJ	Energia: 340,82 Kcal / 1 424,63 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		13,90 g 16,62 g 5,27 g	29,54 g 14,66 g 2,73 g	17,87 g 12,85 g 2,44 g	19,18 g 11,06 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 0,71 g	53,51 g 6,50 g 1,12 g	42,73 g 0,00 g 0,53 g	40,27 g 8,14 g 0,53 g			





Heti étlap 2023.06.26. - 2023.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)					
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Főtt tojás bölcsi, Margarin, csészés 32% zsírt., Félbarna kenyér, Jégcsap retek	Kakaós csiga(tésztában túró)*B	Kockasajt natúr, félzsír. 25g , Diós rozsos zsemleB*, Karalábé	Túrós batyu bölcsi	Virslis kifli *B
		Energia: 192,51 Kcal / 804,69 KJ	Energia: 205,38 Kcal / 858,49 KJ	Energia: 229,21 Kcal / 958,10 KJ	Energia: 349,89 Kcal / 1 462,54 KJ	Energia: 241,70 Kcal / 1 010,31 KJ
		Fehérje 7,68 g Zsír 5,55 g T.Zsírsav 1,46 g	Fehérje 8,58 g Zsír 8,11 g T.Zsírsav 3,20 g	Fehérje 7,00 g Zsír 10,29 g T.Zsírsav 4,55 g	Fehérje 13,32 g Zsír 14,21 g T.Zsírsav 6,82 g	Fehérje 10,57 g Zsír 8,71 g T.Zsírsav 2,83 g
		Szénhidrát 26,54 g Cukor 0,48 g Só 0,95 g	Szénhidrát 24,40 g Cukor 5,92 g Só 0,05 g	Szénhidrát 27,13 g Cukor 1,40 g Só 0,16 g	Szénhidrát 42,30 g Cukor 9,89 g Só 0,13 g	Szénhidrát 30,30 g Cukor 0,50 g Só 0,82 g

.....  
Élelmezési osztályvezető

.....  
Vezető dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

