



Heti étlap 2023.07.03. - 2023.07.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	Fahéjas karamellás tej bölcsei, Margarin, csészés 32% zsírt., Fonott kalács	Csipkebogyótea bölcsei, Kefír 140 gr, Barackíz, Margarin, csészés 32% zsírt., Félbarna kenyér	Csipkebogyótea bölcsei, Zala felvágott, Margarin, csészés 32% zsírt., Korpás Kenyér, Paradicsom	Tej 1,5dl bölcsei, Kukoricapehely (corn flakes), Vajkrém ízesített 25% zsírt., Félbarna kenyér, Uborka(kígyó)	Tej 1,5dl bölcsei, Trappista sajt, zsíros, félkem, Margarin, csészés 32% zsírt., Félbarna kenyér
		Energia: 300,70 Kcal / 1 256,93 KJ	Energia: 292,78 Kcal / 1 223,82 KJ	Energia: 224,54 Kcal / 938,58 KJ	Energia: 286,42 Kcal / 1 197,24 KJ	Energia: 319,75 Kcal / 1 336,56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9,29 g 8,65 g 4,22 g	4,78 g 6,13 g 0,84 g	7,67 g 6,82 g 2,35 g	10,98 g 7,83 g 4,16 g	15,26 g 12,94 g 6,69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,14 g 14,01 g 1,63 g	49,50 g 22,14 g 0,94 g	31,64 g 5,76 g 1,06 g	42,21 g 0,73 g 1,05 g	34,03 g 0,48 g 1,50 g		
<b>Tízórai</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	Gyümölcslé 100%-os	Alma	Körte	Alma	Banán
		Energia: 76,77 Kcal / 320,90 KJ	Energia: 31,31 Kcal / 130,88 KJ	Energia: 47,69 Kcal / 199,34 KJ	Energia: 31,31 Kcal / 130,88 KJ	Energia: 94,47 Kcal / 394,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0,98 g 0,27 g 0,00 g	0,36 g 0,36 g 0,00 g	0,36 g 0,27 g 0,00 g	0,36 g 0,36 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
16,35 g 0,00 g 0,00 g	6,30 g 0,00 g 0,01 g	10,80 g 0,00 g 0,01 g	6,30 g 0,00 g 0,01 g	21,78 g 0,00 g 0,05 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	Rakott karfiol bulgurral B*, Körte	Kukoricapelyhes csomló, Finomfőzelék bölcsei	Zöldborsós raguleves *B, Túrós palacsinta bölcsei	Tojásfasírt B*, Parajfőzelék mir. bölcsei, Pírtott burgonya 100 g	Eszterházy csirkeragu B*, Tészta köret Farfalle B.
		Energia: 339,51 Kcal / 1 419,15 KJ	Energia: 366,96 Kcal / 1 533,89 KJ	Energia: 515,41 Kcal / 2 154,41 KJ	Energia: 381,67 Kcal / 1 595,38 KJ	Energia: 293,14 Kcal / 1 225,33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13,16 g 17,88 g 5,99 g	23,61 g 11,80 g 3,14 g	26,63 g 25,33 g 9,85 g	13,66 g 16,66 g 2,82 g	19,94 g 9,93 g 2,25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31,85 g 0,52 g 0,93 g	40,86 g 0,00 g 0,80 g	44,40 g 9,63 g 0,71 g	43,33 g 0,12 g 1,02 g	30,57 g 0,50 g 1,12 g		





Heti étlap 2023.07.03. - 2023.07.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)					
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Körözött túró házi bölcsei*, Félbarna kenyér, Retek hónapos	Tojáskrém B*, kenyér teljes kiőrlésű, szel., Kaliforniai paprika	Tej 1,5dl bölcsei, Kalocsai Rúd	Natúr joghurt 150g 1,5%, Teljes kiőrlésű sajtos pogácsa	Harcsapástétom 130g, Félbarna kenyér, Újhagyma csomó 12%
		Energia: 173,62 Kcal / 725,73 KJ	Energia: 145,63 Kcal / 608,73 KJ	Energia: 198,58 Kcal / 830,06 KJ	Energia: 217,38 Kcal / 908,65 KJ	Energia: 176,22 Kcal / 736,60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,87 g 2,99 g 1,69 g	5,41 g 4,33 g 1,05 g	8,29 g 5,67 g 3,24 g	8,88 g 11,56 g 4,55 g	4,80 g 4,59 g 0,67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
27,13 g 1,57 g 1,11 g	20,82 g 0,00 g 0,50 g	25,83 g 1,37 g 0,91 g	19,12 g 4,24 g 0,82 g	27,26 g 0,51 g 0,98 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

