



Heti étlap 2023.07.03. - 2023.07.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)	Tea Instant O*, Sertésmájkrém 65 g, Korpás Kenyér, TV paprika	Tej 2dl ovi, Teljes kiőrlésű pizzás csiga	Tea Instant O*, Vaj 100g háromnegyed zsíros, Méz, Kukoricás kenyér	Karamellás tej O*, Bundás kenyér O*	Tejeskávé ovi, Margarin, csészés 32% zsírt., Főtt tojás ovi*, Zsemle rozsos, Paradicsom
		Energia: 210,44 Kcal / 879,64 KJ	Energia: 482,60 Kcal / 2 017,27 KJ	Energia: 243,25 Kcal / 1 016,79 KJ	Energia: 454,04 Kcal / 1 897,89 KJ	Energia: 431,97 Kcal / 1 805,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,34 g 3,63 g 1,16 g	15,50 g 18,17 g 12,46 g	5,37 g 1,86 g 0,93 g	13,04 g 23,62 g 4,26 g	17,93 g 10,11 g 3,60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35,15 g 8,37 g 1,06 g	42,39 g 3,12 g 0,93 g	50,42 g 24,59 g 0,83 g	46,42 g 10,47 g 1,28 g	63,93 g 3,87 g 1,60 g		
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)	Lencseleves húsos O*, Tiroli rétes almás	Paradicsom leves O*, Gyros fűsz. csirke hús O*, Burgonyapüré O*, Görögdinnye	Zabgaluskás leves O*, Zöldséges combragu O*, Párolt rizs O*	Húsleves hús nélküli O**, Főtt hús O*, Meggy mártás O*, Graham kenyér	Zellerkrémleves mir. O*, Levesgyöngy, Bakonyi sertésszelet O*, Tarhonya köret O*, Káposztasaláta ovi
		Energia: 526,92 Kcal / 2 202,53 KJ	Energia: 523,88 Kcal / 2 189,82 KJ	Energia: 409,70 Kcal / 1 712,55 KJ	Energia: 446,18 Kcal / 1 865,03 KJ	Energia: 630,03 Kcal / 2 633,53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,99 g 16,64 g 6,94 g	28,38 g 18,53 g 3,52 g	27,30 g 17,52 g 4,15 g	24,90 g 9,32 g 2,66 g	29,30 g 25,81 g 6,15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
64,59 g 18,40 g 1,22 g	65,51 g 5,00 g 2,56 g	63,60 g 1,21 g 2,25 g	61,93 g 15,25 g 1,47 g	68,73 g 4,84 g 3,35 g		





Heti étlap 2023.07.03. - 2023.07.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	Grissini	Margarin, csészés 32% zsírt., Téliszalámi, Zsemle, tönköly, Uborka (kígyó)	Puding habos 175 gr	Mákos madárka	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír, Zabpelyhes keksz										
		Energia: 251,55 Kcal / 1 051,48 Kj		Energia: 403,20 Kcal / 1 685,38 Kj		Energia: 154,00 Kcal / 643,72 Kj		Energia: 214,20 Kcal / 895,36 Kj		Energia: 284,88 Kcal / 1 190,80 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5,99 g	7,00 g	3,78 g	14,57 g	15,80 g	5,69 g	1,93 g	4,03 g	2,80 g	6,16 g	2,92 g	1,63 g	7,50 g	13,07 g	4,73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,88 g	3,21 g	1,85 g	44,96 g	0,41 g	2,12 g	27,65 g	21,70 g	0,00 g	36,27 g	6,21 g	0,58 g	33,63 g	13,00 g	0,30 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

