



Heti étlap 2023.07.10. - 2023.07.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)	Tea Instant O*, Margarin, csészés 32% zsírt., Pulykamell sonka, Zsemle rozsos, TV paprika	Tej 2dl ovi, Vajkrém ízesített 25% zsírt., Búzakenyér, Paradicsom	Tea Instant O*, Margarin, csészés 32% zsírt., Szel.Trap.sajt, Korpás Kenyér	Tejeskávé ovi, Teljes kiőrlésű fahéjas csiga	Kakaó ovi, Margarin, csészés 32% zsírt., Párizsi baromfi, Zsemle magvas, Kaliforniai paprika										
		Energia: 349,96 Kcal / 1 462,83 KJ	Energia: 262,58 Kcal / 1 097,58 KJ	Energia: 277,13 Kcal / 1 158,40 KJ	Energia: 515,31 Kcal / 2 154,00 KJ	Energia: 525,05 Kcal / 2 194,71 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,13 g	6,25 g	1,79 g	12,35 g	6,62 g	3,74 g	10,99 g	10,06 g	4,79 g	13,41 g	12,73 g	8,20 g	22,03 g	18,98 g	6,42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58,64 g	8,84 g	1,84 g	37,68 g	0,92 g	1,19 g	33,70 g	8,37 g	1,27 g	68,97 g	25,82 g	0,77 g	63,85 g	11,11 g	2,94 g		
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)	Gulyásleves O*, Szalagos Fánk O*, Barackíz	Lebbencsleves O*, Sült csirkecomb filé O*, Tökfőzelék O*, kenyér teljes kiőrlésű, szel.	Gyümölcsleves O*, Sertésszelet szezbundában ovi*, Párolt rizs O*, Uborka saláta O*	Csurgatott tojás leves ovi*, Bolognai Szósz O*, Tészta köret spagetti O., Reszelt trapista sajt, Nektarin	Daragaluska leves ovi*, Panírozott halrudak O*, Burgonyapüré Karfiolos O*										
		Energia: 510,16 Kcal / 2 132,47 KJ	Energia: 324,94 Kcal / 1 358,25 KJ	Energia: 1 006,16 Kcal / 4 205,75 KJ	Energia: 604,30 Kcal / 2 525,97 KJ	Energia: 379,66 Kcal / 1 586,98 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18,49 g	16,97 g	4,09 g	7,95 g	13,51 g	2,73 g	23,14 g	59,61 g	8,01 g	23,91 g	27,03 g	6,53 g	14,77 g	11,29 g	1,91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70,23 g	13,36 g	0,59 g	42,44 g	1,66 g	2,23 g	92,74 g	16,00 g	2,17 g	71,07 g	0,08 g	1,75 g	53,53 g	0,00 g	1,33 g		





Heti étlap 2023.07.10. - 2023.07.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	Sajtos stangli			Zebrarúd			Pogácsa vajjas			Túrókrém kapros O*, Kifli, korpás, Uborka (kígyó)			Puding habos 175 gr		
		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 286,40 Kcal / 1 197,15 KJ			Energia: 414,00 Kcal / 1 730,52 KJ			Energia: 207,81 Kcal / 868,65 KJ			Energia: 154,00 Kcal / 643,72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0,00 g	0,00 g	0,00 g	6,88 g	6,91 g	2,68 g	7,77 g	12,30 g	5,66 g	10,09 g	3,45 g	2,02 g	1,93 g	4,03 g	2,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		0,00 g	0,00 g	0,00 g	50,01 g	7,88 g	0,59 g	52,15 g	14,82 g	0,89 g	32,42 g	2,97 g	1,14 g	27,65 g	21,70 g	0,00 g

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

