



Heti étlap 2023.07.17. - 2023.07.21.

		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*, Tejbeköles, 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 2023.07.17. - 2023.07.21.

		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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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

