



Heti étlap 2023.07.17. - 2023.07.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Tea Instant O*, Margarin, csészés 32% zsírt., Szel.Trap.sajt, Rozsos kenyér, Paradicsom	Karamellás tej O*, Margarin, csészés 32% zsírt., Sonkaszalámi, Zsemle, Kápia paprika	Tea Instant O*, Vajkrém ízesített 25% zsírt., Kifli, korpás, TV paprika	Kakaó ovi, Margarin, csészés 32% zsírt., Zala felvágott, Magvas kenyér, Uborka(kígyó)	Tej 2dl ovi, Teljes kiőrlésű tökmagos percc										
		Energia: 250,45 Kcal / 1 046,88 Kj	Energia: 370,20 Kcal / 1 547,44 Kj	Energia: 231,91 Kcal / 969,38 Kj	Energia: 358,79 Kcal / 1 499,74 Kj	Energia: 459,60 Kcal / 1 921,13 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,12 g	9,77 g	4,68 g	15,53 g	8,18 g	3,13 g	7,43 g	4,18 g	2,43 g	14,29 g	13,42 g	4,96 g	17,11 g	9,87 g	4,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,36 g	7,91 g	1,31 g	56,32 g	10,84 g	1,69 g	40,43 g	9,97 g	1,17 g	43,28 g	10,09 g	1,49 g	65,87 g	8,94 g	1,56 g		
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Legényfogó leves O*, Zöldséges pillangó K*	Tarhonyaleves O*, Vagdalt (Stefania) O*, Zöldbabfőzelék O*, Korpás Kenyér	Karalábéleves O*, Borsos tokány O*, Tészta köret orsó O*	Csontleves tésztabetéttel O*, Csirkemell párizsiasan O*, Uborkasaláta, kapos-joghurtos, Burgonya petrezselymes O*	Sajtgombóc leves O*, Csőben sült zölds.bulgurral O*, Görögdinnye										
		Energia: 879,70 Kcal / 3 677,15 Kj	Energia: 615,99 Kcal / 2 574,84 Kj	Energia: 490,44 Kcal / 2 050,04 Kj	Energia: 522,54 Kcal / 2 184,22 Kj	Energia: 581,04 Kcal / 2 428,75 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		40,63 g	28,94 g	10,85 g	24,36 g	30,84 g	8,17 g	23,94 g	19,19 g	3,50 g	31,44 g	12,46 g	1,59 g	26,43 g	32,00 g	10,18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
113,25 g	3,47 g	3,46 g	58,55 g	1,28 g	3,15 g	54,80 g	0,00 g	2,47 g	69,81 g	0,00 g	4,94 g	45,59 g	0,33 g	2,75 g		





Heti étlap 2023.07.17. - 2023.07.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	Nektarin, Omlós keksz			Pizzás stangli			Teljes kiörlésű pudingos táskás			Briós cukor nélkül 100g			Margarin, csészés 32% zsírt., Szel. Gouda sajt 125g, Félbarna kenyér		
		Energia: 82,92 Kcal / 346,61 KJ			Energia: 285,60 Kcal / 1 193,81 KJ			Energia: 394,00 Kcal / 1 646,92 KJ			Energia: 346,00 Kcal / 1 446,28 KJ			Energia: 135,45 Kcal / 566,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1,41 g	0,69 g	0,08 g	9,12 g	5,64 g	3,27 g	7,82 g	8,63 g	5,65 g	8,30 g	8,00 g	3,60 g	3,46 g	4,21 g	1,16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17,67 g	0,00 g	0,00 g	43,08 g	3,64 g	1,40 g	56,16 g	16,79 g	0,90 g	66,00 g	12,00 g	0,75 g	19,32 g	0,36 g	0,67 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

