



Heti étlap 2023.07.24. - 2023.07.28.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|------------------------|---------------------------------|--|--|--|---|---|
| Reggeli | (00480) Gyermek (1-3 év) | Vaniliás tej 1,5 dl bölcsei*, Vaj 100g háromnegyed zsíros, Kalács kakaós | Tej 1,5dl bölcsei, Gyümölcsös müzli, Sárgarépás szendvicsskrém B*, Félbarna kenyér, Uborka (kígyó) | Tej 1,5dl bölcsei, Tojásrántotta bölcsei, Tönköly kenyér | Csipkebogyótea bölcsei, Párizsi baromfi, Vajkrém natúr, 20% zsírt., Korpás Kenyér, Paradicsom | Tej 1,5dl bölcsei, Sajtkrém bölcsei, kenyér teljes kiőrlésű, szel., Kaliforniai paprika |
| | | Energia: 266,74 Kcal / 1 114,97 KJ | Energia: 285,31 Kcal / 1 192,60 KJ | Energia: 272,34 Kcal / 1 138,38 KJ | Energia: 219,68 Kcal / 918,26 KJ | Energia: 328,74 Kcal / 1 374,13 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav |
| | | 7,88 g 7,61 g 3,94 g | 15,17 g 10,48 g 5,32 g | 14,46 g 11,38 g 3,93 g | 7,95 g 6,36 g 2,85 g | 14,64 g 17,40 g 9,19 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 41,54 g 10,58 g 0,43 g | 44,69 g 2,28 g 1,35 g | 26,59 g 0,00 g 0,95 g | 31,86 g 5,91 g 1,11 g | 28,87 g 0,00 g 1,07 g | | |
| | | | | | | |
| Tízórai | (00480) Gyermek (1-3 év) | Alma | Körte | Nektarin | Gyümölcslé 100%-os | Banán |
| | | Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ | Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ | Energia: 55,28 Kcal / 231,07 KJ | Energia: 76,77 Kcal / 320,90 KJ | Energia: 157,45 Kcal / 658,14 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 | 0,40 g 0,30 g 0,00 g | 0,94 g 0,46 g 0,05 g | 0,98 g 0,27 g 0,00 g | 1,95 g 0,15 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 | 12,00 g 0,00 g 0,01 g | 11,78 g 0,00 g 0,00 g | 16,35 g 0,00 g 0,00 g | 36,30 g 0,00 g 0,08 g | | |
| Ebéd | (00480) Gyermek (1-3 év) | Sárgarépás húspogácsa Bölcsei, Petrezselymes bföz bölcsei | Bundázott halfalatok b, Zöldborsófőzelék mir. bölcsei* | Paradicsom leves B*, Tavaszri zeshús bölcsei, Uborka saláta B* | Lecsós pulykatokány bölcsei, Zabgaluska b, Alma | Svéd húsgolyó *B, Meggy mártás mir. bölcsei, Tört burgonya féladag bölcsei |
| | | Energia: 393,61 Kcal / 1 645,29 KJ | Energia: 439,46 Kcal / 1 836,94 KJ | Energia: 403,51 Kcal / 1 686,67 KJ | Energia: 350,28 Kcal / 1 464,17 KJ | Energia: 340,82 Kcal / 1 424,63 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav |
| | | 13,90 g 16,62 g 5,27 g | 29,54 g 14,66 g 2,73 g | 17,87 g 12,85 g 2,44 g | 19,18 g 11,06 g 2,20 g | 10,50 g 14,60 g 4,59 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 45,84 g 0,79 g 1,69 g | 46,58 g 0,00 g 0,71 g | 53,51 g 6,50 g 1,12 g | 42,73 g 0,00 g 0,53 g | 40,27 g 8,14 g 0,53 g | | |





Heti étlap 2023.07.24. - 2023.07.28.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---------|--------------------------|---|---|--|---|--|
| Ebéd | (00480) Gyermek (1-3 év) | | | | | |
| | | | | | | |
| Uzsonna | (00480) Gyermek (1-3 év) | Főtt tojás bölcsi, Margarin, csészés 32% zsírt., Félbarna kenyér, Jégcsap retek | Kakaós csiga(tésztában túró)*B | Kockasajt natúr, félzsír. 25g , Diós rozsos zsemleB*, Karalábé | Túrós batyu bölcsi | Virslis kifli *B |
| | | Energia: 192,51 Kcal / 804,69 KJ | Energia: 205,38 Kcal / 858,49 KJ | Energia: 229,21 Kcal / 958,10 KJ | Energia: 349,89 Kcal / 1 462,54 KJ | Energia: 241,70 Kcal / 1 010,31 KJ |
| | | Fehérje 7,68 g Zsír 5,55 g T.Zsírsav 1,46 g | Fehérje 8,58 g Zsír 8,11 g T.Zsírsav 3,20 g | Fehérje 7,00 g Zsír 10,29 g T.Zsírsav 4,55 g | Fehérje 13,32 g Zsír 14,21 g T.Zsírsav 6,82 g | Fehérje 10,57 g Zsír 8,71 g T.Zsírsav 2,83 g |
| | | Szénhidrát 26,54 g Cukor 0,48 g Só 0,95 g | Szénhidrát 24,40 g Cukor 5,92 g Só 0,05 g | Szénhidrát 27,13 g Cukor 1,40 g Só 0,16 g | Szénhidrát 42,30 g Cukor 9,89 g Só 0,13 g | Szénhidrát 30,30 g Cukor 0,50 g Só 0,82 g |
| | | | | | | |

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

