



Heti étlap 2023.07.24. - 2023.07.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	Tea Instant O*, Sertésmájkrém 65 g, Korpás Kenyér, Uborka (kígyó)	Gyümölcslé 0,2-es 50%, Kőrözött túró házi ovi*, Kifli, magvas, Kápia paprika	Tej 2dl ovi, Gabonagolyó kakaós	Epres tej O*, Margarin, csészés 32% zsírt., Reszelt trapista sajt, Zsemle rozsos, Jégcsap retek	Kakaó ovi, Margarin, csészés 32% zsírt., Párizsi sertés, Tönköly kenyér
		Energia: 212,79 Kcal / 889,46 KJ	Energia: 204,09 Kcal / 853,10 KJ	Energia: 210,54 Kcal / 880,06 KJ	Energia: 391,36 Kcal / 1 635,88 KJ	Energia: 336,84 Kcal / 1 407,99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8,30 g 3,59 g 1,16 g	6,39 g 3,25 g 1,63 g	9,80 g 3,60 g 1,75 g	15,79 g 8,17 g 3,09 g	13,69 g 12,58 g 4,96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,89 g 8,37 g 1,07 g	37,20 g 1,12 g 0,33 g	34,60 g 7,47 g 0,50 g	60,32 g 0,87 g 1,57 g	39,96 g 10,09 g 1,40 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	Frankfurti leves ovi*, Darás metélt Ovi*, Barackíz, Nektarin	Vajgaluska leves O*, Tojásfasirt O*, Finomfőzelék O*, Rozsos kenyér, Palacsinta O*	Csirkebecsinált leves O*, Milánói makaróni O*, Tésztaköret makaróni O*, Reszelt trapista sajt	Meggyleves mir. ovi*, Rántottcsirkemell sokmagos O*, Rizi-bizi mir. O*	Karfioleves O*(piros), Rakott burg kolbásszal O*, Búzakenyér
		Energia: 606,67 Kcal / 2 535,88 KJ	Energia: 665,16 Kcal / 2 780,37 KJ	Energia: 448,36 Kcal / 1 874,14 KJ	Energia: 695,67 Kcal / 2 907,90 KJ	Energia: 539,20 Kcal / 2 253,86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		17,63 g 18,73 g 5,17 g	23,38 g 25,27 g 4,17 g	24,35 g 16,40 g 2,65 g	28,22 g 20,01 g 4,34 g	19,53 g 20,25 g 5,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
91,26 g 15,35 g 1,65 g	84,19 g 1,34 g 3,04 g	50,34 g 0,31 g 3,45 g	98,87 g 18,57 g 1,37 g	67,81 g 1,60 g 2,14 g		





Heti étlap 2023.07.24. - 2023.07.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	Kockasajt ízesített, félzs. 17,5, Kalocsai Rúd	Croissant(csokis)	Margarin, csészés 32% zsírt., Zöldséges baromfi szelet, Zsemle korpás, Jégsaláta	Kuglóf, kakaós	Gyümölcs saláta (friss) isk*
		Energia: 250,90 Kcal / 1 048,76 KJ	Energia: 345,60 Kcal / 1 444,61 KJ	Energia: 55,97 Kcal / 233,95 KJ	Energia: 90,50 Kcal / 378,29 KJ	Energia: 21,73 Kcal / 90,83 KJ
		Fehérje 8,29 g Zsír 5,55 g T.Zsírsvav 3,63 g	Fehérje 8,63 g Zsír 7,73 g T.Zsírsvav 2,41 g	Fehérje 0,78 g Zsír 3,85 g T.Zsírsvav 1,06 g	Fehérje 2,50 g Zsír 1,18 g T.Zsírsvav 0,76 g	Fehérje 0,29 g Zsír 0,21 g T.Zsírsvav 0,00 g
		Szénhidrát 36,57 g Cukor 3,44 g Só 1,63 g	Szénhidrát 53,53 g Cukor 14,14 g Só 0,65 g	Szénhidrát 4,55 g Cukor 0,00 g Só 0,16 g	Szénhidrát 15,59 g Cukor 4,09 g Só 0,19 g	Szénhidrát 4,49 g Cukor 1,24 g Só 0,01 g

.....  
Élelmezési osztályvezető

.....  
Vezető dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

