



Heti étlap 2023.07.31. - 2023.08.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)	Tea Instant O*, Margarin, csészés 32% zsírt., Soproni felvágott, Rozsos kenyér	Tejeskávé ovi, Teljes kiőrlésű tökmagos percc	Gyümölcsle 0,2-es 50%, Margarin, csészés 32% zsírt., Főtt tojás ovi*, Zsemle graham, Paradicsom	Tej 2dl ovi, Vajkrém natúr, 20% zsírt., Füstölt Edami sajt, Zsemle korpás, Kaliforniai paprika	Karamellás tej O*, Margarin, csészés 32% zsírt., Téliszalámi, Tönköly kenyér, Jégcsap retek
		Energia: 238,66 Kcal / 997,60 KJ	Energia: 472,31 Kcal / 1 974,26 KJ	Energia: 460,05 Kcal / 1 923,01 KJ	Energia: 221,81 Kcal / 927,17 KJ	Energia: 380,51 Kcal / 1 590,53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6,12 g 10,27 g 3,39 g	17,13 g 9,87 g 4,97 g	13,27 g 8,10 g 2,34 g	13,65 g 11,56 g 7,20 g	15,60 g 16,69 g 6,68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28,30 g 7,91 g 0,82 g	69,02 g 11,94 g 1,56 g	77,69 g 0,61 g 1,28 g	15,77 g 0,38 g 0,48 g	39,53 g 10,09 g 1,93 g		
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)	Lencseleves húsos O*, Mákos kalács (2 db) isk, Alma	Májgaluska leves O*, Vasi pecsenye O*, Babfőzelék O*, Félbarna kenyér	Magyaros Burgonyaleves O*, Pulykarizottó O*, Reszelt trapista sajt	Húsleves hús nélküli O**, Főtt hús O*, Almamártás ovi*	Fokhagyma krémleves O*, Pirított zsemlekocka, Hentes tokány O*, Tészta köret Farfalle O*
		Energia: 866,74 Kcal / 3 622,97 KJ	Energia: 626,35 Kcal / 2 618,14 KJ	Energia: 456,89 Kcal / 1 909,80 KJ	Energia: 352,54 Kcal / 1 473,62 KJ	Energia: 594,74 Kcal / 2 486,01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		30,96 g 24,00 g 7,02 g	37,92 g 20,55 g 4,01 g	21,03 g 17,07 g 3,21 g	21,73 g 10,73 g 4,01 g	24,58 g 29,56 g 7,98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
130,52 g 35,96 g 1,49 g	70,99 g 0,39 g 3,06 g	53,84 g 0,07 g 2,62 g	40,63 g 10,65 g 1,03 g	57,12 g 0,28 g 2,47 g		





Heti étlap 2023.07.31. - 2023.08.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Grissini			Sajtkrém félzsíros, ömlesztett, Kornspitz, Uborka(kígyó)			Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír			Sajtos stangli			Gyümölcs saláta (friss) isk*		
		Energia: 251,55 Kcal / 1 051,48 Kj			Energia: 279,16 Kcal / 1 166,89 Kj			Energia: 100,00 Kcal / 418,00 Kj			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj			Energia: 21,73 Kcal / 90,83 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,99 g	7,00 g	3,78 g	11,96 g	7,33 g	2,26 g	3,30 g	3,20 g	2,20 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,29 g	0,21 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,88 g	3,21 g	1,85 g	37,93 g	1,39 g	2,38 g	14,00 g	13,00 g	0,18 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	4,49 g	1,24 g	0,01 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

