

Heti étlap 2023.08.14. - 2023.08.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)	Tea Instant O*, Margarin, csészés 32% zsírt., Párizsi sertés, Zsemle korpás	Tej 2dl ovi, Margarin, csészés 32% zsírt., Reszelt trapista sajt , Kifli, magvas, Paradicsom	Karamellás tej O*, Margarin, csészés 32% zsírt., Sonkaszalámi, Rozsos kenyér, TV paprika	Tea Instant O*, Túrókrém kapros O*, Zsemle kukoricás, Uborka(kígyó)	Kakaó ovi, Teljes kiörlésű pizzás csiga
		Energia: 138,40 Kcal / 578,51 KJ	Energia: 191,14 Kcal / 798,97 KJ	Energia: 289,34 Kcal / 1 209,44 KJ	Energia: 276,92 Kcal / 1 157,53 KJ	Energia: 538,39 Kcal / 2 250,47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3,44 g 8,11 g 2,51 g	8,30 g 7,47 g 2,69 g	11,92 g 7,69 g 2,94 g	11,91 g 3,81 g 1,86 g	16,43 g 19,26 g 13,10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
11,88 g 7,81 g 0,69 g	21,06 g 0,00 g 0,36 g	42,05 g 10,29 g 1,52 g	47,60 g 9,83 g 1,30 g	52,91 g 13,11 g 0,93 g		
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)	Pulykaraguleves mir. O*, Krumplis tészta ovi*, Kovászos uborka	Daragaluska leves ovi*, Sült csirkecomb filé O*, Zöldborsófőzelék O*, kenyér teljes kiörlésű, szel.	Csurgatott tojás leves ovi*, Itáliai rántott szelet O*, Párolt rizs O*	Gyümölcsleves O*, Bolognai Szósz O*, Tészta köret spagetti O., Reszelt trapista sajt	Csirkebecsinált leves O*, Sárgarépás Cukkinis PulykaragO, Főtt burgonya ovi*
		Energia: 586,21 Kcal / 2 450,36 KJ	Energia: 445,99 Kcal / 1 864,24 KJ	Energia: 627,10 Kcal / 2 621,28 KJ	Energia: 530,96 Kcal / 2 219,41 KJ	Energia: 452,74 Kcal / 1 892,45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23,82 g 19,47 g 3,16 g	19,43 g 15,03 g 2,18 g	25,24 g 27,40 g 4,88 g	19,51 g 20,51 g 5,34 g	26,29 g 16,44 g 3,26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
77,83 g 0,01 g 5,54 g	57,73 g 1,00 g 2,57 g	69,17 g 0,09 g 2,18 g	71,53 g 10,99 g 1,41 g	50,23 g 0,01 g 1,73 g		





Heti étlap 2023.08.14. - 2023.08.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	Grissini			Alma, Babapiskóta			Pogácsa vajas			Kuglóf, kakaós			Sertés májkrém 65 g, Kukoricás kenyér, Kaliforniai paprika		
		Energia: 251,55 Kcal / 1 051,48 Kj			Energia: 167,80 Kcal / 701,40 Kj			Energia: 414,00 Kcal / 1 730,52 Kj			Energia: 90,50 Kcal / 378,29 Kj			Energia: 212,73 Kcal / 889,21 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,99 g	7,00 g	3,78 g	4,05 g	2,48 g	0,50 g	7,77 g	12,30 g	5,66 g	2,50 g	1,18 g	0,76 g	9,16 g	5,43 g	1,81 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	31,68 g	11,99 g	0,07 g	52,15 g	14,82 g	0,89 g	15,59 g	4,09 g	0,19 g	29,13 g	0,67 g	1,31 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

