



Heti étlap 2023.08.21. - 2023.08.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	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		
<b>Tízórai</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	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		
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	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 2023.08.21. - 2023.08.25.

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

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

