

Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Tej 1,5dl bölcsei, Sajtkrém félzsíros, ömlesztett, Félbarna kenyér, Zöldpaprika	Csipkebogyótea bölcsei, Natúr joghurt 150g 1,5%, Zalaikrém házi bölcsei, Korpás Kenyér, Paradicsom	Tej 1,5dl bölcsei, Gyümölcsös müzli, Kuglóf, kakaós	Tejeskávé bölcsei, Tojásos tonhalsaláttal*B, Rozsos kenyér, Újhagyma 12% db	Tej 1,5dl bölcsei, Margarin, csészés 32% zsírt., Csirkemell sonka, Kifli, vaj, Uborka(kígyó)										
		Energia: 259,78 Kcal / 1 085,88 KJ	Energia: 294,72 Kcal / 1 231,93 KJ	Energia: 162,68 Kcal / 680,00 KJ	Energia: 301,24 Kcal / 1 259,18 KJ	Energia: 286,59 Kcal / 1 197,95 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,42 g	7,51 g	2,42 g	14,40 g	9,88 g	4,68 g	8,45 g	6,19 g	3,18 g	14,24 g	11,21 g	4,04 g	13,97 g	8,45 g	3,81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,91 g	1,08 g	1,13 g	35,96 g	9,40 g	1,50 g	29,87 g	5,07 g	0,34 g	52,08 g	6,97 g	0,88 g	35,53 g	1,48 g	1,23 g		
<b>Tízórai</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Alma	Körte	Nektarin	Gyümölcslé 100%-os	Körte										
		Energia: 31,31 Kcal / 130,88 KJ	Energia: 79,49 Kcal / 332,27 KJ	Energia: 55,28 Kcal / 231,07 KJ	Energia: 102,36 Kcal / 427,86 KJ	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,36 g	0,36 g	0,00 g	0,60 g	0,45 g	0,00 g	0,94 g	0,46 g	0,05 g	1,30 g	0,36 g	0,00 g	0,40 g	0,30 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
6,30 g	0,00 g	0,01 g	18,00 g	0,00 g	0,01 g	11,78 g	0,00 g	0,00 g	21,80 g	0,00 g	0,01 g	12,00 g	0,00 g	0,01 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Húspuding bölcsei*, Tökfőzelék mir. bölcsei	Zellerkrémleves (friss) bölcsei, Húsos rakott burgonya bölcsei	Halfasírt bölcsei*, Csöbenschült karf. és brokkoli*B	Grill csirkemell bölcsei, Őszibarack mártás bölcsei, Tört burgonya féladag bölcsei	Rántott csirkemáj B*, Párolt rizs kuk.B*, Vegyes friss saláta bölcsei										
		Energia: 403,10 Kcal / 1 684,96 KJ	Energia: 551,69 Kcal / 2 306,06 KJ	Energia: 451,37 Kcal / 1 886,73 KJ	Energia: 285,90 Kcal / 1 195,06 KJ	Energia: 439,08 Kcal / 1 835,35 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,83 g	16,70 g	5,87 g	14,77 g	33,10 g	9,67 g	26,13 g	26,36 g	9,50 g	18,39 g	6,56 g	1,41 g	23,09 g	15,02 g	2,38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,15 g	2,07 g	0,59 g	47,37 g	0,64 g	2,56 g	27,15 g	0,42 g	4,96 g	36,95 g	10,59 g	0,84 g	52,29 g	1,00 g	1,49 g		





Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																
<b>Ebéd</b>	(00480) Gyermek (1-3 év)																																																																																					
<b>Uzsonna</b>	(00480) Gyermek (1-3 év)	<p>Tavaszi túrókrém B*, Rozsos kenyér</p> <p>Energia: 128,86 Kcal / 538,63 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>5,48 g</td> <td>2,06 g</td> <td>1,17 g</td> <td>0,95 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>21,17 g</td> <td>0,96 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	5,48 g	2,06 g	1,17 g	0,95 g	Szénhidrát	Cukor			21,17 g	0,96 g			<p>Húskrém csirke bölcsei, Kornspitz</p> <p>Energia: 334,58 Kcal / 1 398,54 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>14,91 g</td> <td>12,68 g</td> <td>4,99 g</td> <td>2,29 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>36,99 g</td> <td>0,94 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	14,91 g	12,68 g	4,99 g	2,29 g	Szénhidrát	Cukor			36,99 g	0,94 g			<p>Kockasajt natúr, félzsír. 25g, Zsemle rozsos, Jégcsap retek</p> <p>Energia: 303,97 Kcal / 1 270,59 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>10,61 g</td> <td>4,93 g</td> <td>2,61 g</td> <td>1,32 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>52,14 g</td> <td>2,17 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	10,61 g	4,93 g	2,61 g	1,32 g	Szénhidrát	Cukor			52,14 g	2,17 g			<p>Túrópogácsa B, Alma</p> <p>Energia: 211,65 Kcal / 884,70 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>6,68 g</td> <td>7,20 g</td> <td>2,84 g</td> <td>0,66 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>29,65 g</td> <td>0,23 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	6,68 g	7,20 g	2,84 g	0,66 g	Szénhidrát	Cukor			29,65 g	0,23 g			<p>Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír, Répatorta</p> <p>Energia: 421,35 Kcal / 1 761,24 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>7,94 g</td> <td>21,81 g</td> <td>7,86 g</td> <td>1,04 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>47,86 g</td> <td>28,98 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	7,94 g	21,81 g	7,86 g	1,04 g	Szénhidrát	Cukor			47,86 g	28,98 g		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																			
5,48 g	2,06 g	1,17 g	0,95 g																																																																																			
Szénhidrát	Cukor																																																																																					
21,17 g	0,96 g																																																																																					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																			
14,91 g	12,68 g	4,99 g	2,29 g																																																																																			
Szénhidrát	Cukor																																																																																					
36,99 g	0,94 g																																																																																					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																			
10,61 g	4,93 g	2,61 g	1,32 g																																																																																			
Szénhidrát	Cukor																																																																																					
52,14 g	2,17 g																																																																																					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																			
6,68 g	7,20 g	2,84 g	0,66 g																																																																																			
Szénhidrát	Cukor																																																																																					
29,65 g	0,23 g																																																																																					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																			
7,94 g	21,81 g	7,86 g	1,04 g																																																																																			
Szénhidrát	Cukor																																																																																					
47,86 g	28,98 g																																																																																					

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

