



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)	Tea Instant O*, Kenőmájás, kenyér teljes kiőrlésű, szel., TV paprika	Tea Instant O*, Margarin, csészés 32% zsírt., Főtt tojás ovi*, Zsemle rozsos, Sárgarépa friss	Karamellás tej O*, Teljes kiőrlésű sajtos csomó	Kakaó ovi, Vajkrém ízesített 25% zsírt., Kifli, graham, Póréhagyma	Tej 2dl ovi, Vaj 100g háromnegyed zsíros, Méz, Kifli, magvas
		Energia: 149,02 Kcal / 622,90 Kj	Energia: 362,83 Kcal / 1 516,63 Kj	Energia: 509,75 Kcal / 2 130,76 Kj	Energia: 320,63 Kcal / 1 340,23 Kj	Energia: 208,89 Kcal / 873,16 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,42 g 1,85 g 0,45 g	11,89 g 7,15 g 1,98 g	16,79 g 9,26 g 5,12 g	14,59 g 9,75 g 5,71 g	8,17 g 4,93 g 2,40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28,18 g 7,82 g 0,76 g	59,24 g 8,58 g 1,52 g	79,61 g 19,81 g 1,12 g	43,43 g 10,37 g 1,17 g	32,42 g 12,16 g 0,27 g		
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)	Palócleves mir O*, Gombóc különféle mir ovi*, Fahéjas porcukor O*	Daragaluska leves ovi*, Rozmaringos cs.mell ovi*, Zöldborsófőzelék O*, Félbarna kenyér	BrokkolikréMLEVES O*, Pirított zsemlekočka, Panírozott halrudak O*, Párolt rizs kuk.val mir. ovi, Káposztasaláta ovi	Májgaluska leves O*, Grill virsli O*, Tökfőzelék O*, Kukoricás kenyér	Csurgatott tojás leves ovi*, Sárgarépas Cukkinis PulykaragO, Főtt burgonya ovi*, Alma
		Energia: 617,02 Kcal / 2 579,14 Kj	Energia: 711,77 Kcal / 2 975,20 Kj	Energia: 522,55 Kcal / 2 184,26 Kj	Energia: 515,40 Kcal / 2 154,37 Kj	Energia: 469,40 Kcal / 1 962,09 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20,07 g 11,07 g 2,72 g	34,51 g 34,81 g 5,95 g	17,62 g 11,04 g 0,80 g	21,36 g 25,11 g 6,79 g	22,35 g 18,37 g 3,68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
106,43 g 19,64 g 1,64 g	63,61 g 1,37 g 2,97 g	86,62 g 4,02 g 2,41 g	49,79 g 2,36 g 3,63 g	53,66 g 0,08 g 1,62 g		





Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	Kalocsai Rúd, Kockasajt natúr, félzsír. 25g	Teljes kiőrlésű pudingos táská	Margarin, csészés 32% zsírt., Csirkemell sonka, Zsemle, Paradicsom	Pogácsa vajas	Zabpelyhes keksz										
		Energia: 262,60 Kcal / 1 097,67 KJ	Energia: 394,00 Kcal / 1 646,92 KJ	Energia: 233,31 Kcal / 975,24 KJ	Energia: 414,00 Kcal / 1 730,52 KJ	Energia: 184,88 Kcal / 772,80 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,87 g	6,43 g	4,12 g	7,82 g	8,63 g	5,65 g	10,15 g	4,76 g	1,33 g	7,77 g	12,30 g	5,66 g	4,20 g	9,87 g	2,53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,95 g	4,03 g	1,58 g	56,16 g	16,79 g	0,90 g	35,23 g	0,83 g	1,38 g	52,15 g	14,82 g	0,89 g	19,63 g	0,00 g	0,12 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

