



Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év) A menü	Tej , Pulykamellsonka, Rozsos kenyér, Uborka, Paradicsom	Karamell , Vajkrém klf. kg-s, Zsemle, Retek piros, Pritamin paprika	Tej , Trapista sajt, Margarin Light, Kenyér, Zöldpaprika, Uborka	Tej , Sajtós párizsi, Kenyér, Paradicsom, Zöldpaprika	Kakaó , Kifli, Margarin Light, Jégsaláta
		Energia: 227,53 Kcal / 951,08 KJ	Energia: 303,84 Kcal / 1 270,05 KJ	Energia: 323,82 Kcal / 1 353,57 KJ	Energia: 254,79 Kcal / 1 065,02 KJ	Energia: 272,83 Kcal / 1 140,43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10,77 g 6,49 g 4,02 g	10,70 g 9,99 g 6,57 g	13,39 g 15,50 g 8,54 g	9,75 g 8,85 g 4,94 g	9,26 g 10,76 g 5,54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év) A menü	Alma	Körte	Mandarin	Alma	Banán
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		0,40 g 0,40 g 0,00 g	0,40 g 0,30 g 0,00 g	0,70 g 0,30 g 0,00 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	1,30 g 0,10 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év) A menü	Zellerfőzelék friss , Párolt csirkecomb filé , Banán	Paradicsomos karfiolfőzelék, Sült csirkecomb filé , Banán	Csirkeaguleves , Piskóta kocka öntettel	Burgonyapüré , Rántott halrúd , Kivi	Zöldborsófőzelék , Tojáslepeny, Alma
		Energia: 247,68 Kcal / 1 035,30 KJ	Energia: 273,07 Kcal / 1 141,43 KJ	Energia: 418,04 Kcal / 1 747,41 KJ	Energia: 406,63 Kcal / 1 699,71 KJ	Energia: 289,83 Kcal / 1 211,49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		16,79 g 7,82 g 3,09 g	18,33 g 3,15 g 0,38 g	26,27 g 10,69 g 3,95 g	10,90 g 15,69 g 2,92 g	15,31 g 10,47 g 2,88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év) A menü					
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év) A menü	Tej , Sárgabaracklekvár, Margarin Light, Erzsébet kenyér	Tea gyümölcsös , Zakuska padlizsános, Kenyér	Tea gyümölcsös , Mediterrán tojáskrém, Rozsos kenyér, Lilahagyma	Tea gyümölcsös , Túrókrém kapros, Kenyér, Pritamin paprika	Tea gyümölcsös , Zöldségkrém , Rozsos kenyér, Zöldhagyma
		Energia: 276,55 Kcal / 1 155,98 KJ	Energia: 165,62 Kcal / 692,29 KJ	Energia: 157,92 Kcal / 660,11 KJ	Energia: 145,48 Kcal / 608,11 KJ	Energia: 128,75 Kcal / 538,18 KJ
		Fehérje 8,96 g Zsír 10,44 g T.Zsírsv 5,36 g	Fehérje 2,14 g Zsír 5,03 g T.Zsírsv 0,61 g	Fehérje 4,35 g Zsír 4,78 g T.Zsírsv 1,33 g	Fehérje 4,57 g Zsír 1,46 g T.Zsírsv 0,77 g	Fehérje 3,52 g Zsír 1,88 g T.Zsírsv 0,99 g
		Szénhidrát 36,47 g Cukor 6,29 g Só 0,69 g	Szénhidrát 26,52 g Cukor 3,18 g Só 0,98 g	Szénhidrát 25,21 g Cukor 3,14 g Só 0,78 g	Szénhidrát 25,97 g Cukor 3,71 g Só 0,59 g	Szénhidrát 25,50 g Cukor 3,14 g Só 0,68 g

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

