



Heti étlap 2023.01.02. - 2023.01.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év) A menü	Tej , Zala felvágott, Kenyér, Uborka, Retek piros	Karamell , Vajkrém klf. kg-s, Sajtos stangli, Jégsaláta, Zöldpaprika	Tej , Trapista sajt, Kukoricás kenyér, Retek piros, Sárgarépa	Tej , Tavaszi felvágott, Kenyér, Margarin Light, Póréhagyma, Paradicsom	Kakaó , Teavaj, Kifli
		Energia: 217,04 Kcal / 907,23 KJ	Energia: 285,59 Kcal / 1 193,77 KJ	Energia: 301,59 Kcal / 1 260,65 KJ	Energia: 284,81 Kcal / 1 190,51 KJ	Energia: 346,28 Kcal / 1 447,45 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8,00 g6,24 g3,99 g	11,42 g11,62 g7,52 g	13,00 g11,60 g7,43 g	9,60 g12,09 g5,81 g	9,14 g19,15 g12,24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év) A menü	30,75 g0,19 g0,72 g	34,13 g7,99 g0,26 g	33,58 g0,22 g1,21 g	32,41 g0,18 g0,99 g	34,76 g5,86 g0,57 g
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év) A menü	Kivi	Alma	Narancs	Mandarin	Alma
		Energia: 60,90 Kcal / 254,56 KJ	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ	Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1,00 g0,60 g0,00 g	0,32 g0,32 g0,00 g	0,60 g0,20 g0,00 g	0,70 g0,30 g0,00 g	0,40 g0,40 g0,00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		11,30 g0,00 g0,01 g	5,60 g0,00 g0,01 g	8,50 g0,00 g0,01 g	9,80 g0,00 g0,00 g	7,00 g0,00 g0,01 g
		Sütőtököfőzelék , Sajtpuffancs, Alma	Karalábefőzelék , Húsgombóc pulyka , Banán	Burgonyapüré , Rántott halrúd , Körte	Húsgaluska leves , Túrós pite	Brokkolifőzelék , Vajas párolt csirkecombfilé , Banán
		Energia: 435,39 Kcal / 1 819,93 KJ	Energia: 357,43 Kcal / 1 494,06 KJ	Energia: 393,42 Kcal / 1 644,50 KJ	Energia: 371,92 Kcal / 1 554,63 KJ	Energia: 266,24 Kcal / 1 112,88 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		14,63 g15,47 g6,15 g	15,41 g11,06 g4,38 g	10,26 g15,36 g2,92 g	18,17 g19,52 g7,22 g	19,06 g7,07 g1,02 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		58,70 g1,00 g1,38 g	48,21 g3,00 g1,47 g	52,21 g0,00 g0,57 g	30,46 g18,38 g1,09 g	30,97 g0,00 g1,98 g





Heti étlap 2023.01.02. - 2023.01.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év) A menü					
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év) A menü	Tea gyümölcsös , Körözött túró, Rozsos kenyér, Pritamin paprika	Tea gyümölcsös , Tojáskrém , Kenyér, Lilahagyma	Tea gyümölcsös , Padlizsánkrém , Rozsos kenyér	Tea gyümölcsös , Húskrém pulyka , Kenyér, Savanyú káposzta	Tea gyümölcsös , Zöldséges sajtkrém, Rozsos kenyér
		Energia: 151,14 Kcal / 631,77 KJ	Energia: 151,48 Kcal / 633,19 KJ	Energia: 137,96 Kcal / 576,67 KJ	Energia: 168,22 Kcal / 703,16 KJ	Energia: 161,97 Kcal / 677,03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,33 g 2,73 g 0,88 g	4,37 g 3,26 g 1,22 g	2,60 g 2,77 g 0,58 g	4,16 g 4,34 g 1,08 g	3,85 g 4,87 g 1,67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24,93 g 3,49 g 0,78 g	26,83 g 3,18 g 0,71 g	23,55 g 3,14 g 0,71 g	26,00 g 3,18 g 1,38 g	23,67 g 3,14 g 0,72 g

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

