Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	**(00480) Gyermek (1-3 év) A menű**	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 , Sajtos 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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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
		30,13 g	0,14 g	0,98 g	42,13 g	8,12 g	0,93 g	31,25 g	0,18 g	1,21 g	31,93 g	0,18 g	0,95 g	34,93 g	5,86 g	0,62 g
Tízórai	**(00480) Gyermek (1-3 év) A menű**	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.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	0,70 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
		7,00 g	0,00 g	0,01 g	12,00 g	0,00 g	0,01 g	9,80 g	0,00 g	0,00 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g	24,20 g	0,00 g	0,06 g
Ebéd	**(00480) Gyermek (1-3 év) A menű**	Zellerfőzelék friss , Párolt csirkecomb filé , Banán			Paradicsomos karfiolfőzelék, Sült csirkecomb filé , Banán			Csirkeraguleves , Piskóta kocka öntettel			Burgonyapüré , Rántott halrúd , Kivi			Zöldborsófőzelék , Tojáslepény, 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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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
		36,35 g	0,00 g	1,38 g	42,10 g	3,00 g	1,73 g	54,56 g	16,78 g	1,66 g	52,71 g	0,00 g	0,57 g	32,77 g	0,00 g	1,01 g

Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	**(00480) Gyermek (1-3 év) A menű**					
Uzsonna	**(00480) Gyermek (1-3 év) A menű**	Tej , Sárgabaracklekvár, Margarin Light, Erzsébet kenyér	Tea gyümölcsös , Zakuszka 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	Fehérje 2,14 g	Fehérje 4,35 g	Fehérje 4,57 g	Fehérje 3,52 g
		Zsír 10,44 g	Zsír 5,03 g	Zsír 4,78 g	Zsír 1,46 g	Zsír 1,88 g
		T.Zsírsav 5,36 g	T.Zsírsav 0,61 g	T.Zsírsav 1,33 g	T.Zsírsav 0,77 g	T.Zsírsav 0,99 g
		Szénhidrát 36,47 g	Szénhidrát 26,52 g	Szénhidrát 25,21 g	Szénhidrát 25,97 g	Szénhidrát 25,50 g
		Cukor 6,29 g	Cukor 3,18 g	Cukor 3,14 g	Cukor 3,71 g	Cukor 3,14 g
		Só 0,69 g	Só 0,98 g	Só 0,78 g	Só 0,59 g	Só 0,68 g

..... Élelmezési osztályvezető

..... Vezető dietetikus

..... Gazdaságvezető