



Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év) A menü	Kakaó , Kalács foszlós 500g, Teavaj	Tej , Tavaszi felvágott, Kenyér, Pritamin paprika, Jégsaláta	Tej , Sajtkrém, natur, Kenyér, Paradicsom, Uborka	Tejeskávé , Vajkrém klf. kg-s, Zsemle, Póréhagyma, Retek piros	Tej , Csirkemell sonka, Rozsos kenyér, Zöldpaprika, Póréhagyma
		Energia: 329,51 Kcal / 1 377,35 KJ	Energia: 244,05 Kcal / 1 020,13 KJ	Energia: 253,11 Kcal / 1 058,00 KJ	Energia: 283,04 Kcal / 1 183,11 KJ	Energia: 234,45 Kcal / 980,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,12 g 16,74 g 10,28 g	9,39 g 8,12 g 4,70 g	9,50 g 8,76 g 5,70 g	10,63 g 9,03 g 5,92 g	11,05 g 6,55 g 4,01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év) A menü	Mandarin	Alma	Körte	Mandarin	Banán
		Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ	Energia: 37,51 Kcal / 156,79 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,70 g 0,30 g 0,00 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	0,40 g 0,30 g 0,00 g	0,56 g 0,24 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	Csirkemájás rizottó , Csemege uborka, Alma	Karalábefőzelék , Húsgombóc pulyka , Banán	Meggymártás , Köles, Párolt pulykacombfilé	Toszkán rakott burgonya, Banán	Sárgarépafriss , Trappista sajt, Alma
		Energia: 256,93 Kcal / 1 073,97 KJ	Energia: 366,74 Kcal / 1 532,97 KJ	Energia: 422,01 Kcal / 1 764,00 KJ	Energia: 586,76 Kcal / 2 452,66 KJ	Energia: 248,39 Kcal / 1 038,27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,61 g 4,49 g 0,71 g	15,54 g 11,07 g 4,38 g	15,86 g 18,11 g 4,34 g	23,18 g 23,58 g 9,35 g	12,39 g 10,27 g 6,16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év) A menü		  	 	 	 
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év) A menü	Tea gyümölcsös , Húskrém pulyka , Kenyér, Paradicsom	Tea gyümölcsös , Avokadókrém , Rozsos kenyér	Tea gyümölcsös , Főtt tojás , Kenyér, Zöldpaprika	Tea gyümölcsös , Pikáns halkrém , Kukoricás kenyér, Lilahagyma	Tea gyümölcsös , Körözött túró, Kenyér, Paradicsom
		Energia: 164,86 Kcal / 689,11 Kj	Energia: 193,47 Kcal / 808,70 Kj	Energia: 187,03 Kcal / 781,79 Kj	Energia: 266,80 Kcal / 1 115,22 Kj	Energia: 151,48 Kcal / 633,19 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,13 g 4,34 g 1,09 g	3,01 g 8,14 g 1,22 g	7,44 g 5,22 g 1,31 g	4,35 g 15,05 g 2,81 g	3,75 g 2,65 g 0,89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		26,18 g 3,18 g 1,11 g	24,83 g 3,14 g 0,72 g	25,27 g 3,18 g 0,72 g	28,76 g 3,22 g 0,96 g	26,30 g 3,53 g 0,79 g
						

Élelmezési
osztályvezető

Vezető
dietetikus

Gazdaságvezető