



Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év) A menü	Kakaó főzős 4-6 év, Tavaszi felvágott, Rozsos stangli, Sörretek	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Mozzarella sajt, Kukoricás kenyér, Paradicsom	Tej 2dl, Vajkrém, Zsemle, Zöldpaprika	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Prágai sonka, Kenyér, Uborka	Tejeskávé 4-6 év, Teavaj 100g, Kuglóf-mazsolás
		Energia: 305,56 Kcal / 1 277,24 Kj	Energia: 220,79 Kcal / 922,90 Kj	Energia: 150,07 Kcal / 627,29 Kj	Energia: 219,88 Kcal / 919,10 Kj	Energia: 233,89 Kcal / 977,66 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,86 g 15,62 g 4,49 g	6,78 g 4,87 g 2,27 g	10,35 g 10,78 g 5,32 g	5,61 g 7,00 g 2,72 g	10,83 g 87,57 g 42,17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
48,71 g 5,21 g 1,52 g	34,06 g 5,28 g 0,99 g	39,30 g 0,17 g 1,05 g	31,43 g 5,23 g 1,33 g	55,10 g 21,31 g 0,77 g		
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év) A menü	Paradicsom leves 4-6 év, Rántott halrúd 4-6 év, Párolt rizs vegyes 4-6 év, Banán	Kapormártás (friss) 4-6 év, Sült csirkecomb filé 4-6 év, Burgonya sós 150 g 4-6 év, Narancs	Fejtett babl zöldséges 4-6 év, Kakaós csiga 4-6 év, Körte	Toszkán rakott burgonya 4-6 év, Mandarín	Lucskos káposztafőz 4-6 év, Kenyér, Alma
		Energia: 538,38 Kcal / 2 250,43 Kj	Energia: 380,62 Kcal / 1 590,99 Kj	Energia: 562,02 Kcal / 2 349,24 Kj	Energia: 528,11 Kcal / 2 207,50 Kj	Energia: 540,88 Kcal / 2 260,88 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,83 g 11,65 g 0,97 g	21,93 g 11,36 g 2,50 g	19,13 g 24,28 g 7,37 g	25,25 g 26,49 g 10,90 g	18,03 g 30,70 g 8,92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
94,27 g 5,00 g 2,06 g	55,88 g 3,00 g 2,94 g	97,53 g 15,98 g 4,55 g	60,04 g 0,00 g 1,72 g	51,53 g 0,23 g 1,85 g		





Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) A menü	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Kőrözött túró házi 4-6, Kenyér, Zöldpaprika	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Avokadókrém 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Májaskrém házi 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Főtt tojás gyerek 4-6 év, Margarin Delma Multivitamin, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Sajtkrém, natúr, Teljeskiőrlésű kenyér, Kápia paprika										
		Energia: 167,40 Kcal / 699,73 KJ	Energia: 208,38 Kcal / 871,03 KJ	Energia: 157,19 Kcal / 657,05 KJ	Energia: 214,33 Kcal / 895,90 KJ	Energia: 147,09 Kcal / 614,84 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,18 g	3,57 g	1,67 g	3,34 g	6,72 g	1,00 g	4,96 g	4,01 g	0,85 g	8,24 g	11,50 g	2,56 g	4,31 g	3,62 g	1,73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,35 g	5,58 g	0,93 g	30,94 g	5,18 g	0,87 g	32,02 g	5,18 g	1,24 g	30,56 g	5,18 g	0,88 g	31,81 g	5,18 g	0,96 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

