

Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Körözött bölcsi*, Teljes kiőrlésű kenyér*, Kaliforniai paprika, Tej 2,8% 5/1*	Főtt tojás bölcsi, Margarin (light)*, Rozsos kenyér*, Uborka (kígyó)*, Tej 2,8% 5/1*	Pulyka sonka*, Margarin (light)*, Teljes kiőrlésű kenyér*, Paradicsom*, Tej 2,8% 5/1*	Halkrém bölcs, Rozsos kenyér*, Jégcsapretek, Tej 2,8% 5/1*	Tavaszi felvágott, Margarin (light)*, Teljes kiőrlésű kenyér*, Uborka (kígyó)*, Vaníliás tej bölcs	
		Energia: 284,36 Kcal / 1 188,62 KJ	Energia: 271,23 Kcal / 1 133,74 KJ	Energia: 246,78 Kcal / 1 031,54 KJ	Energia: 365,54 Kcal / 1 527,96 KJ	Energia: 281,62 Kcal / 1 177,17 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		18,79 g 13,70 g 5,88 g	13,84 g 9,98 g 7,00 g	16,74 g 11,17 g 4,01 g	17,89 g 18,20 g 9,02 g	15,41 g 13,50 g 4,92 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
21,48 g 0,00 g 0,77 g	31,20 g 0,00 g 0,85 g	19,55 g 0,00 g 1,16 g	32,14 g 0,00 g 1,13 g	24,28 g 5,79 g 1,11 g			
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Narancs*, Ásványvíz (literes)	Banán*, Ásványvíz (literes)	Narancslé	Mandarin*, Ásványvíz (literes)	Ananászlé	
		Energia: 33,13 Kcal / 138,48 KJ	Energia: 83,98 Kcal / 351,04 KJ	Energia: 76,77 Kcal / 320,90 KJ	Energia: 37,51 Kcal / 156,79 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		0,48 g 0,16 g 0,00 g	1,04 g 0,08 g 0,00 g	0,98 g 0,27 g 0,00 g	0,56 g 0,24 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
6,80 g 0,00 g 0,08 g	19,36 g 0,00 g 0,11 g	16,35 g 0,00 g 0,00 g	7,84 g 0,00 g 0,07 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g			
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Sóskafezelék mir bölcsi, Tojásomlett sajtos bölcsi, Alma*	Csőben sült brokkoli bölcsi, Csirkemell ragu bölcs, Körte*, Félbarna kenyér*	Raguleves cs.mell bölcs, Tejberizs szilvával bölcsi, Ásványvíz (literes)	Paradicsom mártás bölcsi, Zabpelyhes húsgombóc bölcs., Alma*	Paprikás burg. cs.comb bölcs, Céklasaláta (csemege, szeletel, Banán*	
		Energia: 353,37 Kcal / 1 477,09 KJ	Energia: 304,22 Kcal / 1 271,64 KJ	Energia: 415,34 Kcal / 1 736,12 KJ	Energia: 279,75 Kcal / 1 169,36 KJ	Energia: 361,50 Kcal / 1 511,07 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		17,57 g 15,18 g 5,22 g	28,23 g 12,81 g 6,03 g	22,93 g 9,75 g 3,57 g	13,25 g 6,98 g 1,44 g	16,00 g 7,73 g 1,22 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
34,97 g 7,39 g 0,92 g	32,43 g 0,00 g 1,87 g	69,10 g 9,99 g 0,69 g	42,32 g 7,39 g 1,52 g	55,54 g 0,00 g 0,65 g			



Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)															
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Csirkemájkrém házi bölcs, Félbarna kenyér*, Savanyú káposzta (szálas)*, Csipkebogyó tea bölcsi	Sárgabarack extra dzsem, Vaj (80 %-os), Félbarna kenyér*, Csipkebogyó tea bölcsi	Kockasajt (8 db-os), Félbarna kenyér*, Zöldpaprika, Csipkebogyó tea bölcsi	Köményes sajt*, Margarin (light)*, Félbarna kenyér*, Kaliforniai paprika, Csipkebogyó tea bölcsi	Házi meggyes túrókrém bölcs, Bordás kifli, Csipkebogyó tea bölcsi										
		Energia: 212,01 Kcal / 886,20 KJ	Energia: 233,46 Kcal / 975,86 KJ	Energia: 210,01 Kcal / 877,84 KJ	Energia: 217,90 Kcal / 910,82 KJ	Energia: 377,03 Kcal / 1 575,99 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,47 g	4,50 g	1,03 g	4,17 g	3,93 g	1,81 g	6,34 g	4,51 g	3,09 g	11,98 g	4,22 g	2,02 g	12,34 g	2,48 g	0,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,27 g	9,99 g	0,82 g	45,19 g	22,45 g	0,44 g	32,74 g	9,99 g	0,88 g	33,22 g	9,99 g	1,01 g	75,56 g	14,49 g	1,59 g		

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

.....
Főszakács

