

**Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.**

|                |                                   | hétfő   |         |        | kedd  |         |         | szerda  |         |        | csütörtök  |         |        | péntek   |         |        |
|----------------|-----------------------------------|---|---------|--------|---|---------|---------|---|---------|--------|--|---------|--------|--|---------|--------|
| <b>Reggeli</b> | <b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b> | Sertés párizsi, Margarin (light)*, Teljes kiőrlésű kenyér*, Savanyú káposzta (szálas)*, Kakaó bölcsei |         |        | Tojáskrém bölcsei, Rozsos kenyér*, Kaliforniai paprika, Tej 2,8% 5/1* |         |         | Sajtkrém bölcsei, Teljes kiőrlésű kenyér*, Uborka (kígyó)*, Tej 2,8% 5/1* |         |        | Sárgarépa krém bölcsei, Rozsos kenyér*, Zöldpaprika, Tej 2,8% 5/1* |         |        | Pulyka sonka*, Margarin (light)*, Teljes kiőrlésű kenyér*, Póréhagyma*, Vaníliás tej bölcsei |         |        |
|                |                                   | Energia: 287,73 Kcal / 1 202,71 KJ  |         |        | Energia: 276,97 Kcal / 1 157,73 KJ                                    |         |         | Energia: 304,46 Kcal / 1 272,64 KJ  |         |        | Energia: 273,55 Kcal / 1 143,44 KJ                                 |         |        | Energia: 447,88 Kcal / 1 872,14 KJ   |         |        |
|                |                                   | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|                |                                   | 15,81 g   | 14,32 g | 5,24 g | 13,01 g   | 10,29 g | 7,63 g  | 17,65 g   | 17,62 g | 7,43 g | 13,26 g  | 8,98 g  | 7,57 g | 27,44 g  | 12,61 g | 4,00 g |
|                |                                   | Szénhidrát  | Cukor   | Só     | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     | Szénhidrát   | Cukor   | Só     | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 23,60 g        | 5,00 g                            | 1,02 g  | 33,07 g | 0,00 g | 0,85 g  | 18,49 g | 0,00 g  | 1,08 g  | 34,53 g | 0,00 g | 1,01 g   | 55,64 g | 5,79 g | 1,23 g   |         |        |
|                |                                   |   |         |        |   |         |         |   |         |        |  |         |        |  |         |        |
| <b>Tízórai</b> | <b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b> | Őszibaracklé (light)  |         |        | Banán*, Ásványvíz (literes)   |         |         | Kivi*, Ásványvíz (literes)  |         |        | Narancs*, Ásványvíz (literes)                                      |         |        | Banán*, Ásványvíz (literes)  |         |        |
|                |                                   | Energia: 1,33 Kcal / 5,56 KJ  |         |        | Energia: 83,98 Kcal / 351,04 KJ                                       |         |         | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ  |         |        | Energia: 33,13 Kcal / 138,48 KJ                                    |         |        | Energia: 83,98 Kcal / 351,04 KJ  |         |        |
|                |                                   | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|                |                                   | 0,00 g  | 0,00 g  | 0,00 g | 1,04 g  | 0,08 g  | 0,00 g  | 0,80 g  | 0,48 g  | 0,00 g | 0,48 g   | 0,16 g  | 0,00 g | 1,04 g   | 0,08 g  | 0,00 g |
|                |                                   | Szénhidrát  | Cukor   | Só     | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     | Szénhidrát   | Cukor   | Só     | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 0,24 g         | 0,23 g                            | 0,00 g  | 19,36 g | 0,00 g | 0,11 g  | 9,04 g  | 0,00 g  | 0,08 g  | 6,80 g  | 0,00 g | 0,08 g   | 19,36 g | 0,00 g | 0,11 g   |         |        |
| <b>Ebéd</b>    | <b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b> | Spárgafőzelék bölcsei, Sajtfelújított bölcsei, Mandarin*, Ásványvíz (literes)                         |         |        | Burgonya főzelék bölcsei, Pulykatokány bölcsei, Alma*                 |         |         | Raguleves cs.combal bölcsei, Almás-diós kevert sütemény bölcsei           |         |        | Meggymártás mir. bölcsei, Rántott cs.mell filé tepsiben            |         |        | Rakott karfiol sajttal bölcsei, Ananászlé  |         |        |
|                |                                   | Energia: 335,64 Kcal / 1 402,98 KJ  |         |        | Energia: 422,45 Kcal / 1 765,84 KJ                                    |         |         | Energia: 435,55 Kcal / 1 820,60 KJ  |         |        | Energia: 250,62 Kcal / 1 047,59 KJ                                 |         |        | Energia: 261,08 Kcal / 1 091,31 KJ   |         |        |
|                |                                   | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|                |                                   | 16,53 g   | 16,39 g | 7,30 g | 23,33 g   | 11,96 g | 3,80 g  | 18,87 g   | 19,23 g | 3,56 g | 20,01 g  | 8,98 g  | 2,25 g | 15,43 g  | 13,69 g | 4,10 g |
|                |                                   | Szénhidrát  | Cukor   | Só     | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     | Szénhidrát   | Cukor   | Só     | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 29,70 g        | 0,00 g                            | 2,31 g  | 54,25 g | 0,00 g | 1,42 g  | 45,99 g | 16,08 g | 0,49 g  | 37,49 g | 9,99 g | 1,15 g   | 20,72 g | 0,00 g | 0,46 g   |         |        |



## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

|                        |                          | hétfő   | kedd   | szerda  | csütörtök   | péntek  |
|------------------------|--------------------------|---|--|---|---|---|
| <b>Ebéd</b>            | (00480) Gyermek (1-3 év) |   |  |   |   |   |
| <b>Uzsonna</b>         | (00480) Gyermek (1-3 év) | Méz*, Vaj (80 %-os), Félbarna kenyér*, Csipkebogyó tea bölcsi | Kukoricapehely (corn flakes)*, Tej 2,8% 5/1*, Csipkebogyó tea bölcsi | Kefíres túró bölcsöde, Félbarna kenyér*, Jégcsapretek, Csipkebogyó tea bölcsi | Zala felvágott*, Margarin (light)*, Félbarna kenyér*, Paradicsom*, Csipkebogyó tea bölcsi | Zabpelyhes narancs-cékla sal.b, Korpás zsemle, Csipkebogyó tea bölcsi |
|                        |                          | Energia: 208,37 Kcal / 870,99 KJ                              | Energia: 244,31 Kcal / 1 021,22 KJ                                   | Energia: 177,51 Kcal / 741,99 KJ  | Energia: 223,32 Kcal / 933,48 KJ  | Energia: 193,69 Kcal / 809,62 KJ                                      |
|                        |                          | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   |
|                        |                          | 4,11 g 3,93 g 1,81 g  | 7,85 g 7,59 g 3,92 g   | 7,25 g 1,94 g 0,92 g  | 7,48 g 6,92 g 2,26 g  | 4,34 g 3,18 g 1,39 g  |
| Szénhidrát Cukor Só    | Szénhidrát Cukor Só      | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   |   |   |
| 39,03 g 18,09 g 0,44 g | 35,77 g 9,99 g 0,23 g    | 32,68 g 9,99 g 0,52 g   | 32,24 g 9,99 g 1,07 g  | 36,37 g 14,04 g 0,32 g  |   |   |
|                        |                          |   |  |   |   |   |

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Dietetikus

.....  
Főszakács