

Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Croissant (lekváros), Tej 2,8% 5/1*	Vaníliás tej ovi, Kockasajt (8 db-os), Magvas zsemle*, Uborka (kígyó)*	Kenőmájás, Félbarna kenyér*, TV paprika*, Madártej ízű tej ovi	Sárgabarack extra dzsem, Kifli (tejes), Gyümölcs ízű tea	Főtt virsli ovi, Mustár (vödörös)*, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea
		Energia: 120,57 Kcal / 503,98 KJ	Energia: 359,99 Kcal / 1 504,76 KJ	Energia: 349,98 Kcal / 1 462,92 KJ	Energia: 215,18 Kcal / 899,45 KJ	Energia: 153,72 Kcal / 642,55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6,80 g 5,60 g 3,04 g	14,11 g 10,00 g 6,15 g	16,78 g 14,52 g 7,03 g	7,08 g 2,67 g 1,50 g	14,39 g 14,39 g 4,82 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
10,60 g 0,00 g 0,23 g	49,81 g 6,99 g 1,53 g	44,88 g 6,57 g 1,60 g	54,61 g 30,61 g 0,98 g	40,41 g 11,92 g 2,46 g		
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Zöldborsóleves mir. ovi, Bolognai spagetti ovi	Magyaros májgombóc leves ovi*, Pulyka vagdalt ovi, Burgonya főzelék ovi	Pirított tészta leves ovi, Rántott hal ovi, Zöldséges bulgur ovi, Majonéz (vödörös)*	Medvehagymás csirkeragu leves*, Sajtos makaróni ovi, Körte*	Meggyleves mir.+ bef.ovi, Csirkeragu ovi, Petrezselymes rizsköret ovi*
		Energia: 379,95 Kcal / 1 588,19 KJ	Energia: 510,52 Kcal / 2 133,97 KJ	Energia: 694,45 Kcal / 2 902,80 KJ	Energia: 544,73 Kcal / 2 276,97 KJ	Energia: 402,88 Kcal / 1 684,04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		21,11 g 20,96 g 8,17 g	25,46 g 31,29 g 6,52 g	30,08 g 46,18 g 5,72 g	29,18 g 28,23 g 6,88 g	21,63 g 6,11 g 0,79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
26,26 g 1,40 g 2,27 g	67,71 g 0,00 g 2,81 g	73,38 g 0,00 g 1,70 g	56,43 g 0,00 g 2,09 g	80,77 g 13,59 g 0,63 g		
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Tepertőkrém ovi, Kaliforniai paprika, Félbarna kenyér*	Zala felvágott*, Margarin (light)*, Félbarna kenyér*, Paradicsom*	Krémtúró (vaníliás), Korpás kifli	Sonkás felvágott, Margarin (light)*, Zsemle (vizes)*, Kaliforniai paprika	Kakaó (0,2 L-es)*, Briós*
		Energia: 150,39 Kcal / 628,63 KJ	Energia: 229,53 Kcal / 959,44 KJ	Energia: 292,82 Kcal / 1 223,99 KJ	Energia: 280,08 Kcal / 1 170,73 KJ	Energia: 265,82 Kcal / 1 111,13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7,93 g 18,33 g 6,92 g	9,49 g 13,22 g 4,34 g	14,15 g 9,26 g 4,81 g	12,93 g 8,95 g 2,33 g	10,61 g 4,22 g 1,86 g

Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,59 g	0,00 g	1,25 g	17,16 g	0,00 g	1,60 g	37,53 g	8,32 g	0,51 g	36,94 g	0,00 g	2,21 g	46,04 g	17,74 g	0,55 g

.....
 Élelmezésvezető

.....
 Dietetikus

.....
 Főszakács

