

Heti étlap 2017.12.04. - 2017.12.08.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	<b>Reggeli</b>	Tej, Kockasajt, Margarin*, Tigris kifli, Sörretek	Tejeskávé, Kinga baromfi sonka, Margarin*, Félbarna kenyér, Paradicsom	Tej, Tojáskrém, Tigris kenyér*, Jégcsap retek*	Tej, Bécsi felvágott, Margarin*, Teljes kiőrlésű kifli, Kaliforniai paprika*	Tej, petrezselymes sajtkrém, Rozskenyér, Zöldpaprika										
		Energia: 328,77 Kcal / 1 374,26 KJ	Energia: 312,22 Kcal / 1 305,08 KJ	Energia: 293,66 Kcal / 1 227,50 KJ	Energia: 317,32 Kcal / 1 326,40 KJ	Energia: 281,43 Kcal / 1 176,38 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,55 g	20,26 g	9,30 g	12,62 g	14,19 g	5,67 g	10,12 g	14,14 g	5,60 g	10,39 g	20,48 g	7,83 g	9,32 g	14,71 g	8,18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	24,39 g	1,73 g	1,42 g	32,72 g	0,00 g	1,41 g	30,85 g	3,52 g	1,54 g	34,74 g	0,38 g	1,34 g	27,38 g	0,00 g	1,25 g	
	<b>Tízórai</b>	Rostos gyümölcslé	Gyümölcs tea	Rostos gyümölcslé	Gyümölcs tea	Rostos gyümölcslé	Rostos gyümölcslé									
		Energia: 2,04 Kcal / 8,53 KJ	Energia: 21,00 Kcal / 87,78 KJ	Energia: 2,04 Kcal / 8,53 KJ	Energia: 21,00 Kcal / 87,78 KJ	Energia: 2,04 Kcal / 8,53 KJ	Energia: 2,04 Kcal / 8,53 KJ									
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
0,02 g		0,90 g	0,30 g	0,23 g	0,24 g	0,00 g	0,02 g	0,90 g	0,30 g	0,23 g	0,24 g	0,00 g	0,02 g	0,90 g	0,30 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
2,25 g	2,16 g	0,06 g	5,15 g	5,00 g	0,00 g	2,25 g	2,16 g	0,06 g	5,15 g	5,00 g	0,00 g	2,25 g	2,16 g	0,06 g		
<b>Ebéd</b>	Csőbensült brokkoli virslivel, Alma	Pulykaragu, Petrezselyem gyökér főzelék, Narancs	Sajtos csirkemell tésztával, Mandarin	Stefánia sertésvagdalt*, Fejeskáposzta főzelék, Alma	Reszelt csirkemáj*, Burgonyapüré, Csemege uborka, Körte											
	Energia: 261,82 Kcal / 1 094,41 KJ	Energia: 346,07 Kcal / 1 446,57 KJ	Energia: 370,71 Kcal / 1 549,57 KJ	Energia: 299,64 Kcal / 1 252,50 KJ	Energia: 518,74 Kcal / 2 168,33 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	14,97 g	14,50 g	5,03 g	16,70 g	12,55 g	2,42 g	21,82 g	9,37 g	2,16 g	15,19 g	12,25 g	2,32 g	20,62 g	16,43 g	5,05 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
17,22 g	0,00 g	1,83 g	44,17 g	0,05 g	1,69 g	48,89 g	0,00 g	1,77 g	31,04 g	0,00 g	1,75 g	70,41 g	0,00 g	1,60 g		
<b>Uzsonna</b>																





### Heti étlap 2017.12.04. - 2017.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00480)</b> <b>Gyermek (1-3</b> <b>év)</b>	<b>Uzsonna</b>	Tej, Vaj*, Méz, Molnárka*	Tej, Natur vajkrém*, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyó uborka	Citromos tea, Kenőmájás, Korpás zsemle, Savanyú káposzta*	Gyümölcsös ivójoghurt, Teljes kiőrlésű keksz	Tej, Szardínia krém, bagett*, Paradicsom										
		Energia: 290,67 Kcal / 1 215,00 KJ	Energia: 251,92 Kcal / 1 053,03 KJ	Energia: 165,58 Kcal / 692,12 KJ	Energia: 200,82 Kcal / 839,43 KJ	Energia: 290,25 Kcal / 1 213,25 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,14 g	15,25 g	7,68 g	8,74 g	11,51 g	5,74 g	5,84 g	5,93 g	2,68 g	5,26 g	7,97 g	2,54 g	10,41 g	14,45 g	5,66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,53 g	9,05 g	0,55 g	27,25 g	0,28 g	0,70 g	21,14 g	5,00 g	1,16 g	26,61 g	13,39 g	0,62 g	31,99 g	0,00 g	0,66 g		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

Varga Tamásné

.....  
Élelmezési

.....  
osztályvezet

Vezet

.....  
dietetikus

Gazdaságvezet

