Heti étlap 2024.01.22. - 2024.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Házi gyümölcsjoghurt, Rozsos kifli	Refrom tea barna cukorral, Tojásomlett, Rozsos kenyér, Uborka	Gyümölcsös tejbeköles	Refrom tea barna cukorral, Mozarella sajt pritaminágyon, Burgonyás kenyér	Refrom tea barna cukorral, Csirkemell sonka, Rozsos stangli, Kápia paprika
		Energia: 2 715,10 Kcal / 11 349,12 Kj	Energia: 252,70 Kcal / 1 056,29 Kj	Energia: 130,06 Kcal / 543,65 Kj	Energia: 246,20 Kcal / 1 029,12 Kj	Energia: 268,60 Kcal / 1 122,75 Kj
		Fehérje: 87,65 g; Zsír: 15,00 g; T.Zsírsav: 4,80 g; Szénhidrát: 554,20 g; Cukor: 7,00 g; Só: 11,72 g	Fehérje: 8,65 g; Zsír: 11,51 g; T.Zsírsav: 2,27 g; Szénhidrát: 28,26 g; Cukor: 2,18 g; Só: 1,07 g	Fehérje: 9,81 g; Zsír: 4,18 g; T.Zsírsav: 4,10 g; Szénhidrát: 37,28 g; Cukor: 5,00 g; Só: 0,08 g	Fehérje: 7,60 g; Zsír: 9,46 g; T.Zsírsav: 2,92 g; Szénhidrát: 29,65 g; Cukor: 2,25 g; Só: 0,96 g	Fehérje: 10,24 g; Zsír: 9,72 g; T.Zsírsav: 1,65 g; Szénhidrát: 35,51 g; Cukor: 2,21 g; Só: 1,20 g
Ebéd	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Fokhagymakrémleves , Pestos csirke, Bulgursaláta	Burgonyapüré sütőtökös, Fűszeres csirke , Vitamin saláta	Olasz zöldségleves, Bulgur piláf, Narancs	Burgonyaleves tejfölös 4-6 év, Kakaós csiga tk. lisztből	Székelykáposzta 4-6 év, Rozsos kenyér, Mandarin
		Energia: 672,85 Kcal / 2 812,51 Kj	Energia: 356,06 Kcal / 1 488,33 Kj	Energia: 457,11 Kcal / 1 910,72 Kj	Energia: 469,80 Kcal / 1 963,76 Kj	Energia: 865,73 Kcal / 3 618,75 Kj
		Fehérje: 31,85 g; Zsír: 24,58 g; T.Zsírsav: 3,59 g; Szénhidrát: 94,36 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,42 g	Fehérje: 23,72 g; Zsír: 9,57 g; T.Zsírsav: 2,35 g; Szénhidrát: 44,61 g; Cukor: 5,00 g; Só: 1,94 g	Fehérje: 18,28 g; Zsír: 20,10 g; T.Zsírsav: 5,04 g; Szénhidrát: 53,37 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,15 g	Fehérje: 13,42 g; Zsír: 18,44 g; T.Zsírsav: 6,35 g; Szénhidrát: 68,99 g; Cukor: 15,98 g; Só: 2,77 g	Fehérje: 25,52 g; Zsír: 23,30 g; T.Zsírsav: 7,67 g; Szénhidrát: 141,15 g; Cukor: 0,18 g; Só: 2,88 g
Uzsonna	**(00491) Gyermek reform 4-6 év**	Tonhalas melegszendvicskrém, Rozsos kenyér, Fejes káposzta	Eidami sajt, Kukoricás kenyér, Cékla	Tojáskrém, Rozsos kenyér, Sárgarépa	Húskrém cs. comb , Rozsos kenyér, Savanyú káposzta	Túrókrém kapros, Rozsos kenyér, Lilahagyma
		Energia: 159,53 Kcal / 666,84 Kj	Energia: 245,95 Kcal / 1 028,07 Kj	Energia: 166,68 Kcal / 696,72 Kj	Energia: 229,83 Kcal / 960,69 Kj	Energia: 137,57 Kcal / 575,04 Kj
		Fehérje: 5,56 g; Zsír: 6,91 g; T.Zsírsav: 0,10 g	Fehérje: 9,66 g; Zsír: 8,42 g; T.Zsírsav: 5,13 g	Fehérje: 5,64 g; Zsír: 3,04 g; T.Zsírsav: 0,72 g	Fehérje: 5,52 g; Zsír: 19,68 g; T.Zsírsav: 5,52 g	Fehérje: 4,74 g; Zsír: 5,32 g; T.Zsírsav: 1,59 g

Heti étlap 2024.01.22. - 2024.01.26.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25,60 g	0,18 g	0,73 g	29,50 g	0,28 g	0,75 g	26,55 g	0,18 g	1,48 g	25,85 g	0,18 g	1,10 g	27,04 g	0,53 g	1,05 g

. . . . . .
Élelmezési
osztályvezető

. . . . . .
Vezető
dietetikus

. . . . . .
Gazdaságvezető