



Heti étlap 2021.05.03. - 2021.05.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00012) Bölcsöde Pécel	Forralt tej , Szárnyashúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Molnárka	Citromos tea , Brokkolikrém, Félbarna kenyér	Forralt tej , Kakaós csiga	Gyümölcs tea, Tojáskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 224,07 Kcal / 936,61 KJ	Energia: 141,56 Kcal / 591,72 KJ	Energia: 164,73 Kcal / 688,57 KJ	Energia: 326,18 Kcal / 1 363,43 KJ	Energia: 173,51 Kcal / 725,27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,24 g 5,60 g 2,06 g	7,58 g 5,48 g 3,02 g	4,38 g 3,33 g 1,25 g	8,75 g 2,25 g 1,22 g	5,16 g 2,79 g 0,42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29,71 g 0,04 g 1,38 g	47,16 g 2,00 g 0,30 g	28,83 g 5,02 g 0,64 g	38,40 g 0,00 g 0,20 g	31,10 g 6,99 g 1,13 g		
Tízórai	(00012) Bölcsöde Pécel	Rágórépa	Karalábé hasáb	Narancs	Kiwi	Alma
		Energia: 16,09 Kcal / 67,26 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 16,57 Kcal / 69,26 KJ	Energia: 24,36 Kcal / 101,82 KJ	Energia: 13,91 Kcal / 58,14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,48 g 0,08 g 0,01 g	0,84 g 0,08 g 0,01 g	0,24 g 0,08 g 0,00 g	0,40 g 0,24 g 0,00 g	0,16 g 0,16 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
3,24 g 0,00 g 0,13 g	2,76 g 0,00 g 0,05 g	3,40 g 0,00 g 0,00 g	4,52 g 0,00 g 0,00 g	2,80 g 0,00 g 0,00 g		
Ebéd	(00012) Bölcsöde Pécel	Tojásleves , Tarhonyáshús, Cékla	Meggye leves , Zöldborsós csirkeragu , Párolt rizsköret , Alma	Reszelt tésztaleves , Csirke pörkölt , Tökfőzelék	Erőleves , Cérnametölt , Petrezselymes burgonya , Rántott sertésszelet, Káposzta saláta	Gulyásleves , Metélt tészta, Túró, Tejföl
		Energia: 568,78 Kcal / 2 377,50 KJ	Energia: 467,49 Kcal / 1 954,11 KJ	Energia: 336,92 Kcal / 1 408,33 KJ	Energia: 439,42 Kcal / 1 836,78 KJ	Energia: 403,96 Kcal / 1 688,55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27,57 g 16,40 g 3,00 g	20,62 g 11,63 g 2,66 g	20,94 g 14,62 g 2,60 g	22,15 g 13,18 g 2,60 g	17,09 g 16,12 g 5,02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
76,98 g 3,28 g 3,97 g	68,88 g 10,49 g 1,16 g	30,40 g 5,35 g 2,26 g	57,02 g 2,00 g 2,14 g	47,17 g 0,44 g 0,56 g		





Heti étlap 2021.05.03. - 2021.05.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00012) Bölcsöde Pécel															
Uzsonna	(00012) Bölcsöde Pécel															
		Felvágott , Margarin, Zsemle	Magyaros vajkrém, Korpás zsemle, Paprika	Csirkemell sonka, Margarin, Kifli, Kígyóuborka	Zöldhagymás szendvicsskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Retek	Sajtos croissant										
		Energia: 225,12 Kcal / 941,00 KJ		Energia: 194,39 Kcal / 812,55 KJ		Energia: 205,60 Kcal / 859,41 KJ		Energia: 105,18 Kcal / 439,65 KJ		Energia: 175,43 Kcal / 733,30 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,97 g	3,02 g	0,74 g	5,82 g	6,31 g	0,07 g	7,69 g	2,54 g	0,68 g	3,99 g	0,49 g	0,03 g	5,62 g	12,71 g	4,84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,27 g	0,00 g	1,11 g	30,58 g	0,00 g	0,63 g	26,51 g	0,00 g	0,28 g	21,61 g	0,00 g	0,75 g	9,44 g	0,00 g	0,66 g		

.....
Élmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

