



Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)	Tea Instant O*, Kenőmájás, Magvas kenyér, TV paprika	Tea Instant O*, Margarin, csészés 32% zsírt., Torrero szalámi, Zsemle korpás, Uborka(kígyó)	Karamellás tej O*, Sajtkrém félzsíros, ömlesztett, kenyér teljes kiőrlésű, szel., Kaliforniai paprika	Tej 2dl ovi, Margarin, csészés 32% zsírt., Méz, Kukoricás kenyér	Kakaó ovi, Teljes kiőrlésű tökmagos perez										
		Energia: 187,20 Kcal / 782,50 KJ	Energia: 102,59 Kcal / 428,83 KJ	Energia: 261,29 Kcal / 1 092,19 KJ	Energia: 313,92 Kcal / 1 312,19 KJ	Energia: 515,39 Kcal / 2 154,33 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,61 g	3,33 g	0,58 g	1,77 g	3,92 g	1,07 g	11,71 g	5,50 g	1,67 g	11,40 g	7,32 g	2,83 g	18,04 g	10,96 g	5,61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,08 g	9,78 g	1,07 g	13,83 g	9,67 g	0,32 g	41,53 g	10,44 g	0,80 g	48,72 g	12,82 g	1,06 g	76,39 g	18,93 g	1,56 g		
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)	Lencseleves húsos O*, Aranygaluska ovi*, Vaniliasodó aranyg. O*	Lebbencsleves O*, Sertés aprópecsenye O*, Finomfőzelék O*, Tönköly kenyér	Vajgaluska leves O*, Fűszeres sertéstokány O*, Tészta kör. szarvacska O*, Csemege uborka	Karfiolkrémleves mir. ovi, Levesgyöngy, Csirkemell sajtmártással*O, Mexikói párolt rizs O*, Kiwi	Gyümölcsle 100%-os, Tarhonyáshús O*, Káposztasaláta ovi										
		Energia: 780,17 Kcal / 3 261,11 KJ	Energia: 460,16 Kcal / 1 923,47 KJ	Energia: 551,63 Kcal / 2 305,81 KJ	Energia: 583,30 Kcal / 2 438,19 KJ	Energia: 563,34 Kcal / 2 354,76 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,47 g	25,70 g	6,07 g	26,07 g	15,35 g	3,40 g	23,65 g	24,24 g	6,67 g	29,35 g	22,19 g	5,10 g	21,90 g	22,06 g	6,11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
107,11 g	23,18 g	1,30 g	52,65 g	1,01 g	2,93 g	59,47 g	0,01 g	2,76 g	64,45 g	0,79 g	1,59 g	66,83 g	4,00 g	1,09 g		





Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	Sajtos madárka			Zebrarúd			Teljes kiörlésű pudingos táska			Kockasajt ízesített, félzs. 17,5, Kifli, vajás			Vajkrém ízesített 25% zsírt., Kornspitz, Madár saláta		
		Energia: 211,80 Kcal / 885,32 Kj			Energia: 286,40 Kcal / 1 197,15 Kj			Energia: 394,00 Kcal / 1 646,92 Kj			Energia: 184,78 Kcal / 772,38 Kj			Energia: 283,70 Kcal / 1 185,87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,85 g	3,93 g	2,45 g	6,88 g	6,91 g	2,68 g	7,82 g	8,63 g	5,65 g	6,79 g	4,18 g	2,50 g	11,50 g	8,36 g	4,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,12 g	5,75 g	0,60 g	50,01 g	7,88 g	0,59 g	56,16 g	16,79 g	0,90 g	27,73 g	2,11 g	0,62 g	37,21 g	1,32 g	2,37 g		

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

