



Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

|                       |                                 | hétfő  | kedd   | csütörtök  | péntek  |
|-----------------------|---------------------------------|--|--|--|---|
| <b>Tízórai</b>        | <b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b> | Tea Instant O*, Margarin, csészés 32% zsírt., Sajtós tavaszi szelet, Magvas kenyér, TV paprika | Kakaó ovi, Margarin, csészés 32% zsírt., Szel.trapp. 125g, Kukoricás kenyér, Uborka (kígyó)                  | Karamellás tej O*, Fonott kalács   | Gyümölcslé 100%-os, Vaj 100g háromnegyed zsíros, Kornspitz, Sárgarépa friss |
|                       |                                 | Energia: 247,40 Kcal / 1 034,13 Kj   | Energia: 335,74 Kcal / 1 403,39 Kj   | Energia: 317,25 Kcal / 1 326,11 Kj   | Energia: 376,78 Kcal / 1 574,94 Kj  |
|                       |                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   |
|                       |                                 | 6,87 g 9,22 g 2,58 g   | 12,47 g 9,68 g 3,82 g  | 12,04 g 5,44 g 3,18 g  | 12,30 g 7,43 g 3,30 g   |
|                       |                                 | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   |
| 33,31 g 9,87 g 1,30 g | 47,43 g 10,66 g 1,10 g          | 50,74 g 15,02 g 2,02 g   | 60,04 g 0,95 g 2,30 g  |  |   |
|                       |                                 |  |  |  |   |
| <b>Ebéd</b>           | <b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b> | Palócleves mir O*, Derelye klf mir. ovi, Vaníliás tejföl O*                                    | Daragaluska leves ovi*, Panírozott halrudak O*, Parajfőzelék ovi*, Tört burgonya féladag ovi*, Graham kenyér | Zellerkrémleves mir. O*, Levesgyöngy, Bolognai Szósz O*, Tészta köret spagetti O., Reszelt trapista sajt | Paradicsom leves O*, Brokkoli-srúpás csirke ragú O*, Párolt rizs O*, Alma   |
|                       |                                 | Energia: 800,74 Kcal / 3 347,09 Kj   | Energia: 445,15 Kcal / 1 860,73 Kj   | Energia: 538,58 Kcal / 2 251,26 Kj   | Energia: 544,36 Kcal / 2 275,42 Kj  |
|                       |                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   |
|                       |                                 | 24,77 g 36,21 g 9,32 g   | 22,08 g 14,96 g 1,70 g   | 21,37 g 26,04 g 6,23 g   | 23,31 g 18,87 g 4,36 g  |
|                       |                                 | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   |
| 90,98 g 3,14 g 6,81 g | 69,34 g 0,26 g 2,45 g           | 59,31 g 0,17 g 1,68 g  | 74,83 g 5,17 g 3,37 g  |  |   |
|                       |                                 |  |  |  |   |





### Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

|                |                                     | hétfő                              |         |          | kedd                               |         |   | csütörtök   |         |          | péntek                             |         |          |
|----------------|-------------------------------------|------------------------------------|---------|----------|------------------------------------|---------|---|---|---------|----------|------------------------------------|---------|----------|
| <b>Uzsonna</b> | <b>(00481) Gyermek<br/>(4-6 év)</b> | Pizzás stangli                     |         |          | Pogácsa Tepertős                   |         |   | Vajkrém ízesített 25% zsírt., Zsemle, tönkoly, Póréhagyma |         |          | Teljes kiörlésű sonkás tekercs     |         |          |
|                |                                     | Energia: 285,60 Kcal / 1 193,81 Kj |         |          | Energia: 468,00 Kcal / 1 956,24 Kj |         |   | Energia: 309,78 Kcal / 1 294,88 Kj                        |         |          | Energia: 431,00 Kcal / 1 801,58 Kj |         |          |
|                |                                     | Fehérje                            | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                            | Zsír    | T.Zsírsv  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                            | Zsír    | T.Zsírsv |
|                |                                     | 9,12 g                             | 5,64 g  | 3,27 g   | 11,68 g                            | 26,86 g | 12,49 g   | 11,21 g   | 6,69 g  | 3,44 g   | 8,22 g                             | 12,68 g | 8,50 g   |
|                |                                     | Szénhidrát                         | Cukor   | Só       | Szénhidrát                         | Cukor   | Só  | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát                         | Cukor   | Só       |
| 43,08 g        | 3,64 g                              | 1,40 g                             | 42,27 g | 2,31 g   | 2,99 g                             | 46,58 g | 0,81 g  | 1,30 g  | 35,56 g | 3,25 g   | 0,90 g                             |         |          |
|                |                                     |                                    |         |          |                                    |         |  |   |         |          |                                    |         |          |

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

