



Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Tea Instant O*, Harcsapástétom 130g, Graham kenyér, Uborka (kígyó)	Tea Instant O*, Körözött túró, Kornspitz, Jégcsap retek	Tejeskávé ovi, Teljes kiőrlésű sajtos pogácsa	Tej 2dl ovi, Margarin, csészés 32% zsírt., Sonkaszalámi, Magvas kenyér, Paradicsom	Kakaó ovi, Tojáskrém O*, Zsemle korpás, TV paprika										
		Energia: 226,56 Kcal / 947,02 KJ	Energia: 327,16 Kcal / 1 367,53 KJ	Energia: 446,94 Kcal / 1 868,21 KJ	Energia: 291,58 Kcal / 1 218,80 KJ	Energia: 209,54 Kcal / 875,88 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,80 g	5,65 g	0,87 g	14,92 g	6,93 g	3,25 g	15,62 g	22,20 g	7,93 g	13,00 g	10,56 g	3,42 g	10,87 g	7,45 g	3,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,06 g	10,05 g	0,99 g	47,91 g	10,81 g	2,56 g	46,15 g	6,76 g	1,63 g	33,86 g	0,10 g	1,63 g	25,22 g	9,99 g	0,73 g		
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Frankfurti leves ovi*, Darás metélt Ovi*, Barackíz, Narancs	Csontleves tésztabetéttel O*, Sertés pörkölt O*, Babfőzelék O*, kenyér teljes kiőrlésű, szel.	Zöldborsóleves O*, Borsos tokány O*, Tészta köret Farfalle O*, Káposztasaláta ovi	Csurgatott tojás leves ovi*, Tavaszi rizseshús O*	Gyümölcsleves O*, Rántottcsirkemell sokmagos O*, Burgonyapüré Karfiolos O*										
		Energia: 608,93 Kcal / 2 545,33 KJ	Energia: 545,82 Kcal / 2 281,53 KJ	Energia: 634,95 Kcal / 2 654,09 KJ	Energia: 512,63 Kcal / 2 142,79 KJ	Energia: 511,06 Kcal / 2 136,23 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18,49 g	19,29 g	4,97 g	28,66 g	21,61 g	5,66 g	26,35 g	29,88 g	7,05 g	19,69 g	26,29 g	6,90 g	25,04 g	14,24 g	2,74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89,06 g	15,02 g	1,84 g	58,91 g	0,00 g	1,96 g	64,02 g	4,00 g	3,17 g	48,65 g	0,09 g	1,95 g	69,38 g	10,99 g	1,56 g		





Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	Kockasajt natúr, félzsír. 25g , Kifli, vajas			Krémtúró vanilliás			Mogyorókrém, Kukoricás kenyér			Babapiskóta, Alma			Teljes kiőrlésű pudingos táska		
		Energia: 196,48 Kcal / 821,29 KJ			Energia: 190,37 Kcal / 795,75 KJ			Energia: 237,11 Kcal / 991,12 KJ			Energia: 150,40 Kcal / 628,67 KJ			Energia: 394,00 Kcal / 1 646,92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,37 g	5,06 g	2,99 g	10,91 g	8,90 g	4,77 g	5,84 g	6,77 g	0,15 g	3,85 g	2,28 g	0,50 g	7,82 g	8,63 g	5,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,11 g	2,70 g	0,57 g	16,09 g	8,32 g	0,04 g	37,37 g	10,27 g	0,70 g	28,18 g	11,99 g	0,07 g	56,16 g	16,79 g	0,90 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

