



Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)	Tea Instant O*, Kenőmájas, Graham kenyér, TV paprika	Tej 2dl ovi, Margarin, csészés 32% zsírt., Bécsi felvágott, Kifli, korpás, Uborka(kígyó)	Kakaó ovi, Teljes kiőrlésű tökmagos perec	Tea Instant O*, Margarin, csészés 32% zsírt., Párizsi sajtos, baromfi, Zsemle, Paradicsom	Vaniliás tej 2 dl ovi*, Margarin, csészés 32% zsírt., Szel.trapp. 125g, Magvas kenyér										
		Energia: 191,80 Kcal / 801,72 KJ	Energia: 300,20 Kcal / 1 254,84 KJ	Energia: 515,39 Kcal / 2 154,33 KJ	Energia: 309,81 Kcal / 1 295,01 KJ	Energia: 305,59 Kcal / 1 277,37 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,58 g	2,21 g	0,64 g	12,70 g	7,85 g	3,15 g	18,04 g	10,96 g	5,61 g	9,92 g	8,45 g	2,71 g	10,58 g	8,71 g	2,84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,99 g	10,12 g	0,99 g	41,93 g	1,88 g	1,27 g	76,39 g	18,93 g	1,56 g	46,14 g	10,42 g	1,40 g	44,24 g	6,99 g	1,04 g		
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)	Lencseleves húsos O*, Tejbedara O*, Kakaós porcukor ovi*, Narancs	Májgaluska leves O*, Zöldséges combragu O*, Párolt rizs O*	Vajgaluska leves O*, Hentes tokány O*, Tészta köret orsó O*, Káposztasaláta ovi	Lebbencsleves O*, Párolt csirkemell ovi*, Finomfőzelék O*, Tönköly kenyér	Gombaleves O*, Panírozott halrudak O*, Zelleres Burgonyap. ovi*										
		Energia: 544,00 Kcal / 2 273,92 KJ	Energia: 411,74 Kcal / 1 721,07 KJ	Energia: 609,52 Kcal / 2 547,79 KJ	Energia: 445,56 Kcal / 1 862,44 KJ	Energia: 283,23 Kcal / 1 183,90 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22,78 g	10,79 g	3,12 g	29,68 g	18,30 g	4,41 g	25,21 g	26,61 g	7,54 g	28,11 g	13,00 g	2,06 g	14,79 g	15,08 g	3,38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87,66 g	31,97 g	1,14 g	59,77 g	1,24 g	2,85 g	66,79 g	4,04 g	2,03 g	52,39 g	1,05 g	1,90 g	52,86 g	0,34 g	1,38 g		





Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	Pogácsa sajtos 80 gr			Zebrarúd			Vajkrém ízesített 200g 25% zsí, kenyér teljes kiőrlésű, szel., Karalábé			Búrkifli, dejs			Zabpelyhes keksz, Alma		
		Energia: 326,40 Kcal / 1 364,35 Kj			Energia: 286,40 Kcal / 1 197,15 Kj			Energia: 85,97 Kcal / 359,35 Kj			Energia: 313,50 Kcal / 1 310,43 Kj			Energia: 219,67 Kcal / 918,22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,80 g	8,26 g	6,17 g	6,88 g	6,91 g	2,68 g	3,40 g	1,21 g	0,54 g	5,88 g	8,62 g	4,70 g	4,60 g	10,27 g	2,53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,76 g	6,60 g	0,46 g	50,01 g	7,88 g	0,59 g	15,61 g	0,10 g	0,36 g	40,96 g	17,31 g	0,32 g	26,63 g	0,00 g	0,13 g		
						 				    						

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

