



Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)	Tea Instant O*, Sajtkrém félzsíros, ömlesztett, Kornspitz, Uborka(kígyó)	Tea Instant O*, Margarin, csészés 32% zsirt., Olasz felvágott, Graham kenyér	Tejeskávé ovi, Margarin, csészés 32% zsirt., Főtt tojás ovi*, Zsemle magvas, Kaliforniai paprika	Tej 2dl ovi, Margarin, csészés 32% zsirt., Téliszalámi, Kukoricás kenyér, TV paprika
		Energia: 324,51 Kcal / 1 356,45 Kj	Energia: 295,33 Kcal / 1 234,48 Kj	Energia: 473,79 Kcal / 1 980,44 Kj	Energia: 368,25 Kcal / 1 539,29 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12,83 g 7,38 g 2,27 g	9,16 g 9,34 g 4,48 g	20,90 g 16,17 g 4,90 g	16,18 g 16,78 g 6,63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
48,22 g 11,06 g 2,53 g	32,00 g 10,11 g 1,16 g	58,54 g 6,12 g 2,54 g	37,27 g 0,77 g 1,96 g		
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)	Tavaszi leves O*, Chilis bab O*, Graham kenyér, Alma	Karfiolleves O*(piros), Sertés pörkölt O*, Tökfőzelék O*, Félbarna kenyér	Legényfogó leves O*, Tiroli rétes meggyes	Csontleves tésztabetéttel O*, Mediterán pulykatokányO*, Párolt rizs O*, Csemege uborka
		Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 Kj	Energia: 487,11 Kcal / 2 036,12 Kj	Energia: 413,05 Kcal / 1 726,55 Kj	Energia: 496,42 Kcal / 2 075,04 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		24,32 g 25,80 g 6,53 g	19,03 g 25,03 g 7,26 g	13,19 g 12,99 g 6,21 g	24,29 g 18,70 g 4,11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
67,09 g 0,28 g 5,27 g	45,14 g 2,02 g 2,54 g	49,16 g 19,27 g 0,86 g	58,52 g 0,18 g 4,24 g		





### Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	Sajtos rúd 60 gr			Teljes kiőrlésű pizzás csiga			Mákos madárka, Alma			Vajkrém natúr, 20% zsírt., Szel.trapp. 125g, Rozsos kenyér		
		Energia: 344,00 Kcal / 1 437,92 Kj			Energia: 386,00 Kcal / 1 613,48 Kj			Energia: 248,99 Kcal / 1 040,78 Kj			Energia: 105,10 Kcal / 439,32 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,27 g	11,83 g	8,31 g	8,70 g	15,17 g	10,83 g	6,56 g	3,32 g	1,63 g	2,73 g	3,24 g	1,98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,29 g	0,62 g	1,96 g	31,79 g	3,12 g	0,66 g	43,27 g	6,21 g	0,59 g	15,60 g	0,53 g	0,59 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

