




Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.14.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	Tea Instant O*, Vajkrém ízesített 25% zsírt., Korpás Kenyér, Sárgarépa friss	Kakaó ovi, Kuglóf, kakaós	Tej 2dl ovi, Margarin, csészés 32% zsírt., Sajtos tavaszi szelet, Korpás Kenyér, Kaliforniai paprika	Tea Instant O*, Margarin, csészés 32% zsírt., Szel.Trap.sajt, Graham kenyér, Uborka(kígyó)
		Energia: 213,79 Kcal / 893,64 KJ	Energia: 242,89 Kcal / 1 015,28 KJ	Energia: 310,62 Kcal / 1 298,39 KJ	Energia: 287,12 Kcal / 1 200,16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6,57 g 3,74 g 2,13 g	10,23 g 5,27 g 3,03 g	13,71 g 10,86 g 4,21 g	12,34 g 10,28 g 4,85 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
37,65 g 10,71 g 0,91 g	36,71 g 14,08 g 0,46 g	37,77 g 0,86 g 1,30 g	32,46 g 10,01 g 1,34 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	Zöldségleves O*, Fokhagymás,csirkemáj O*, Főtt burgonya ovi*, Félbarna kenyér	Csirkebecsinált leves O*, Mexikói tésztaegytlál ovi*	Tarhonyaleves O*, Sárgarépás Cukkinis PulykaragO, Párolt rizs O*, Banán	Jókai bableves O*, Gombóc különféle mir ovi*, Vaniliasodó aranyg. O*
		Energia: 500,47 Kcal / 2 091,96 KJ	Energia: 507,44 Kcal / 2 121,10 KJ	Energia: 632,48 Kcal / 2 643,77 KJ	Energia: 619,73 Kcal / 2 590,47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		26,56 g 11,55 g 2,17 g	26,91 g 17,89 g 5,32 g	22,04 g 20,66 g 3,59 g	22,25 g 27,73 g 11,05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
70,65 g 0,36 g 2,82 g	59,07 g 0,06 g 2,55 g	89,13 g 0,01 g 2,43 g	62,30 g 8,69 g 3,07 g		





Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.14.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	Margarin, csészés 32% zsírt., Sonkaszalámi, Félbarna kenyér			Pizzás stangli			Tejberizs kis poharas 200g			Grissini		
		Energia: 152,85 Kcal / 638,91 KJ			Energia: 285,60 Kcal / 1 193,81 KJ			Energia: 220,00 Kcal / 919,60 KJ			Energia: 251,55 Kcal / 1 051,48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,70 g	4,77 g	1,38 g	9,12 g	5,64 g	3,27 g	6,60 g	5,00 g	3,40 g	5,99 g	7,00 g	3,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,18 g	0,46 g	1,23 g	43,08 g	3,64 g	1,40 g	36,60 g	25,00 g	0,56 g	31,88 g	3,21 g	1,85 g		
													

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

