



### Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	Tea Instant O*, Margarin, csészés 32% zsírt., Sonkaszalámi, Magvas kenyér, Kápia paprika	Tej 2dl ovi, Harcsapástétom 130g, Szel.trapp. 125g, Zsemle, tönköly, Lilahagyma	Vaniliás tej 2 dl ovi*, Margarin, csészés 32% zsírt., Párizsi sertés, Rozsos kenyér, Uborka (kígyó)	Kakaó ovi, Teljes kiörlésű sajtos pogácsa	Tea Instant O*, Margarin, csészés 32% zsírt., Főtt tojás ovi*, Zsemle graham, TV paprika										
		Energia: 227,12 Kcal / 949,36 KJ	Energia: 415,78 Kcal / 1 737,96 KJ	Energia: 329,68 Kcal / 1 378,06 KJ	Energia: 481,99 Kcal / 2 014,72 KJ	Energia: 398,93 Kcal / 1 667,53 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,11 g	6,38 g	1,44 g	16,81 g	10,39 g	3,11 g	11,66 g	11,31 g	4,16 g	16,53 g	23,29 g	8,57 g	13,64 g	8,17 g	2,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,35 g	9,77 g	1,48 g	57,70 g	0,35 g	1,62 g	43,42 g	7,29 g	1,37 g	51,52 g	11,75 g	1,63 g	62,38 g	10,28 g	1,43 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	Sárgaborsó leves O*, Tejbedara O*, Kakaós porcukor ovi*	Májgaluska leves O*, Gyros fűsz. csirke hús O*, Burgonyapüré O*, Céklasaláta, csemege szeletelt	Zöldségkrémleves O*, Levesgyöngy, Bolognai Szósz O*, Tészta köret spagetti O., Reszelt trapista sajt	Daragaluska leves ovi*, Vagdalt O*, Zöldbabfőzelék O*, Félbarna kenyér	Paradicsom leves O*, Marokkói csirkeragu O*, Bulgur köret o*, Narancs										
		Energia: 497,01 Kcal / 2 077,50 KJ	Energia: 270,95 Kcal / 1 132,57 KJ	Energia: 581,74 Kcal / 2 431,67 KJ	Energia: 653,92 Kcal / 2 733,39 KJ	Energia: 425,21 Kcal / 1 777,38 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20,76 g	10,95 g	3,26 g	28,69 g	21,94 g	4,59 g	21,62 g	29,92 g	7,23 g	25,00 g	32,43 g	8,56 g	27,47 g	16,42 g	2,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78,33 g	31,97 g	1,53 g	54,05 g	4,83 g	3,61 g	61,28 g	0,64 g	3,39 g	63,91 g	1,15 g	2,97 g	83,99 g	5,01 g	2,57 g		





### Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	Pizzás stangli			Bukta			Zabpelyhes keksz, Banán			Sajtkrém félzsíros, ömlesztett, Kornspitz, Retek - piros			Pogácsa vajas		
		Energia: 285,60 Kcal / 1 193,81 KJ			Energia: 349,00 Kcal / 1 458,82 KJ			Energia: 289,85 Kcal / 1 211,57 KJ			Energia: 279,72 Kcal / 1 169,23 KJ			Energia: 414,00 Kcal / 1 730,52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	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	7,47 g	7,54 g	2,79 g	5,50 g	9,97 g	2,53 g	12,00 g	7,33 g	2,26 g	7,77 g	12,30 g	5,66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,08 g	3,64 g	1,40 g	61,61 g	20,65 g	0,63 g	43,83 g	0,00 g	0,18 g	38,03 g	1,39 g	2,40 g	52,15 g	14,82 g	0,89 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

