



Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.05.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	Tea Instant O*, Sajtkrém félzsíros, ömlesztett, Rozsos kenyér, TV paprika	Tej 2dl ovi, Teljes kiőrlésű pizzás csiga	Kakaó ovi, Margarin, csészés 32% zsírt., Sonkaszalámi, Tönköly kenyér, Uborka(kígyó)	Tejeskávé ovi, Vaj 100g háromnegyed zsíros, Kifli, korpás, Retek - piros
		Energia: 167,80 Kcal / 701,40 KJ	Energia: 482,60 Kcal / 2 017,27 KJ	Energia: 309,59 Kcal / 1 294,09 KJ	Energia: 291,94 Kcal / 1 220,31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,76 g 2,38 g 0,05 g	15,50 g 18,17 g 12,46 g	14,13 g 8,94 g 3,74 g	12,55 g 5,33 g 2,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31,87 g 10,32 g 0,89 g	42,39 g 3,12 g 0,93 g	40,72 g 10,09 g 1,57 g	46,79 g 6,89 g 1,17 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	Fejtett bableves O*, Darás metélt Ovi*, Barackíz	Gyümölcsleves O*, Bácska Rizseshús O*, Csemege uborka, Alma	Karfiolleves O*(piros), Panírozott halrudak O*, Zöldborsófőzelék O*, Félbarna kenyér	Gombaleves O*, Sváb sertéskaraj O*, Burgonyapüré O*, Káposztasaláta ovi
		Energia: 551,79 Kcal / 2 306,48 KJ	Energia: 541,20 Kcal / 2 262,22 KJ	Energia: 526,31 Kcal / 2 199,98 KJ	Energia: 414,07 Kcal / 1 730,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20,48 g 11,59 g 1,82 g	19,16 g 15,03 g 2,83 g	27,20 g 13,55 g 1,51 g	27,47 g 26,07 g 6,45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
90,63 g 14,35 g 1,80 g	80,44 g 10,99 g 2,93 g	71,63 g 1,36 g 1,62 g	60,08 g 4,34 g 3,15 g		





### Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.05.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	Pogácsa sajtos 80 gr			Túrókrém zöldfűszeres O*, Zsemle magvas, Paradicsom			Szezám-magos madárka			Zabpelyhes keksz, Gyümölcsjoghurt ital 100g 1%		
		Energia: 326,40 Kcal / 1 364,35 Kj			Energia: 328,03 Kcal / 1 371,17 Kj			Energia: 215,40 Kcal / 900,37 Kj			Energia: 259,88 Kcal / 1 086,30 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		6,80 g	8,26 g	6,17 g	15,35 g	9,72 g	3,19 g	6,17 g	3,18 g	1,68 g	7,00 g	10,67 g	3,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,76 g	6,60 g	0,46 g	43,26 g	2,09 g	2,35 g	36,16 g	6,27 g	0,59 g	32,93 g	13,30 g	0,12 g		

.....  
Élelmezési osztályvezető

.....  
Vezető dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

