



### Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	Tea Instant O*, Margarin, csészés 32% zsírt., Füstölt Edami sajt, Rozsos kenyér	Tea Instant O*, Tojáskrém O*, Zsemle, Újmagyama	Kakaó ovi, Kuglóf, kakaós	Tej 2dl ovi, Teljes kiörlésű kakaós csiga	Tejeskávé ovi, Margarin, csészés 32% zsírt., Párizsi sertés, Zsemle rozsos, Jégcsap retek
		Energia: 250,54 Kcal / 1 047,26 KJ	Energia: 260,00 Kcal / 1 086,80 KJ	Energia: 242,89 Kcal / 1 015,28 KJ	Energia: 503,60 Kcal / 2 105,05 KJ	Energia: 459,10 Kcal / 1 919,04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8,71 g 9,52 g 4,70 g	9,33 g 4,06 g 1,09 g	10,23 g 5,27 g 3,03 g	14,73 g 13,37 g 8,58 g	17,81 g 12,39 g 4,53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,45 g 9,87 g 0,84 g	44,92 g 10,42 g 1,31 g	36,71 g 14,08 g 0,46 g	63,36 g 22,38 g 0,77 g	65,91 g 5,97 g 1,97 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	Palócleves /konz/ ovi, Tejbeköles O*, Kakaós porcukor ovi*, Alma	Zabgaluskás leves O*, Sertés pörkölt O*, Tökfőzelék O*, Tönköly kenyér	Fahéjas Szilvaleves O*, Brokkoli-srúpás csirke ragú O*, Párolt rizs O*	Zöldborsóleves O*, Gyros fűsz. csirke hús O*, Burgonyapüré O*, Joghurtos sárgarépasaláta O*	Tarhonyaleves O*, Borsos tokány O*, Tészta köret orsó O*
		Energia: 481,22 Kcal / 2 011,50 KJ	Energia: 500,08 Kcal / 2 090,33 KJ	Energia: 513,24 Kcal / 2 145,34 KJ	Energia: 445,17 Kcal / 1 860,81 KJ	Energia: 586,59 Kcal / 2 451,95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		16,71 g 13,26 g 4,64 g	19,57 g 26,58 g 7,54 g	20,92 g 14,33 g 3,89 g	26,51 g 21,44 g 4,35 g	22,61 g 28,07 g 6,81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
72,84 g 24,17 g 1,66 g	43,80 g 1,66 g 2,45 g	74,08 g 10,16 g 2,59 g	59,68 g 3,30 g 4,75 g	59,97 g 0,00 g 2,89 g		





Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	Croissant(sonkás)			Zebrarúd			Sajtkrém félzsíros, ömlesztett, Kifli, korpás, Uborka(kígyó)			Vajkrém ízesített 25% zsírt., Magvas kenyér, Kaliforniai paprika			Tejberizs kis poharas 200g		
		Energia: 331,20 Kcal / 1 384,42 KJ			Energia: 286,40 Kcal / 1 197,15 KJ			Energia: 190,86 Kcal / 797,79 KJ			Energia: 130,22 Kcal / 544,32 KJ			Energia: 220,00 Kcal / 919,60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,63 g	4,13 g	2,35 g	6,88 g	6,91 g	2,68 g	6,91 g	3,05 g	0,47 g	3,77 g	4,53 g	2,08 g	6,60 g	5,00 g	3,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45,85 g	7,65 g	1,01 g	50,01 g	7,88 g	0,59 g	32,31 g	2,33 g	1,05 g	18,01 g	0,38 g	0,65 g	36,60 g	25,00 g	0,56 g		



.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

