

Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	Tea Instant O*, Vajkrém ízesített 25% zsírt., Tönköly kenyér, TV paprika	Tej 2dl ovi, Tonhalkrém O*, Kifli, teljes kiörlésű, Újmagyama	Tejeskávé ovi, Margarin, csészés 32% zsírt., Sonkaszalámi, Zsemle rozsos, Kaliforniai paprika	Epres tej O*, Margarin, csészés 32% zsírt., Főtt tojás ovi*, Kornspitz, Uborka(kígyó)
		Energia: 176,95 Kcal / 739,65 KJ	Energia: 281,48 Kcal / 1 176,59 KJ	Energia: 432,76 Kcal / 1 808,94 KJ	Energia: 414,93 Kcal / 1 734,41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5,82 g 3,63 g 2,16 g	14,81 g 8,90 g 2,82 g	18,01 g 8,77 g 3,32 g	19,91 g 14,05 g 5,44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29,89 g 10,05 g 0,93 g	44,35 g 0,32 g 0,90 g	67,10 g 5,97 g 2,10 g	47,65 g 0,94 g 2,66 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	Vajgaluska leves O*, Natúr sertés falatok O*, Sárgaborsó főzelék O*, Félbarna kenyér	Fokhagyma krémleves O*, Pirított zsemlekocka, Édes-savanyú csmell csíkok O*, Párolt rizs O*	Gulyásleves O*, Gombóc különféle mir ovi*, Fahéjas porcukor O*	Csurgatott tojás leves ovi*, Rántott sertésszelet O*, Zelleres Burgonyap. ovi*, Céklasaláta, csemege szeletelt
		Energia: 590,93 Kcal / 2 470,09 KJ	Energia: 494,80 Kcal / 2 068,26 KJ	Energia: 590,24 Kcal / 2 467,20 KJ	Energia: 423,22 Kcal / 1 769,06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		27,68 g 25,62 g 6,78 g	22,86 g 15,92 g 2,25 g	20,13 g 8,19 g 1,28 g	26,76 g 23,25 g 5,94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
61,24 g 0,37 g 1,51 g	64,81 g 2,49 g 1,29 g	106,17 g 18,98 g 0,89 g	58,09 g 4,88 g 2,58 g		



### Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	Pogácsa vajás	Sajtos rúd 60 gr	Szezámagos madárka								
		Energia: 100,00 Kcal / 418,00 Kj	Energia: 414,00 Kcal / 1 730,52 Kj	Energia: 344,00 Kcal / 1 437,92 Kj	Energia: 215,40 Kcal / 900,37 Kj								
		Fehérje 3,30 g	Zsír 3,20 g	T.Zsírsv 2,20 g	Fehérje 7,77 g	Zsír 12,30 g	T.Zsírsv 5,66 g	Fehérje 6,27 g	Zsír 11,83 g	T.Zsírsv 8,31 g	Fehérje 6,17 g	Zsír 3,18 g	T.Zsírsv 1,68 g
		Szénhidrát 14,00 g	Cukor 13,00 g	Só 0,18 g	Szénhidrát 52,15 g	Cukor 14,82 g	Só 0,89 g	Szénhidrát 31,29 g	Cukor 0,62 g	Só 1,96 g	Szénhidrát 36,16 g	Cukor 6,27 g	Só 0,59 g
					 								

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

