



Heti étlap 2023.06.19. - 2023.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	Tej 2dl ovi, Kőrözött túró házi ovi*, Zsemle korpás, Paradicsom	Epres tej O*, Teljes kiőrlésű túrós szívecsk	Gyümölcsle 100%-os, Margarin, csészés 32% zsirt., Párizsi sertés, Magvas kenyér, Uborka (kigyó)	Tea Instant O*, Sajtkrém O*, Olivás stangli	Tej 2dl ovi, Sertésmájkrém 65 g, Kifli, korpás, Kápia paprika
		Energia: 163,79 Kcal / 684,64 KJ	Energia: 416,60 Kcal / 1 741,39 KJ	Energia: 312,16 Kcal / 1 304,83 KJ	Energia: 337,50 Kcal / 1 410,75 KJ	Energia: 340,08 Kcal / 1 421,53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,01 g 5,65 g 3,28 g	17,13 g 10,22 g 5,81 g	7,26 g 10,31 g 2,65 g	10,97 g 7,71 g 4,46 g	17,16 g 8,94 g 3,75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
16,14 g 1,12 g 0,67 g	57,61 g 13,36 g 0,88 g	44,18 g 0,10 g 1,19 g	49,14 g 10,88 g 1,48 g	44,14 g 1,88 g 1,78 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	Gulyásleves O*, Káposztás kocka O*, Alma	Daragaluska leves ovi*, Grill virsli O*, Sárgaborsó főzelék O*, Rozsos kenyér	Paradicsom leves O*, Tavaszri rizseshús O*	Gyümölcsleves O*, Csirkepaprikás O*, Tészta köret orsó O*	Karfiol leves O* (fehér), Sárgarépás Cukkinis PulykaragO, Burgonya petrezselymes O*, Csemege uborka
		Energia: 481,12 Kcal / 2 011,08 KJ	Energia: 511,84 Kcal / 2 139,49 KJ	Energia: 447,56 Kcal / 1 870,80 KJ	Energia: 441,66 Kcal / 1 846,14 KJ	Energia: 437,79 Kcal / 1 829,96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19,19 g 12,22 g 2,10 g	22,01 g 22,55 g 5,08 g	20,45 g 15,72 g 3,02 g	10,56 g 13,14 g 2,83 g	19,74 g 17,67 g 3,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
72,11 g 3,00 g 1,71 g	54,55 g 0,15 g 2,86 g	60,90 g 5,01 g 2,28 g	69,32 g 11,66 g 1,54 g	49,48 g 0,00 g 5,40 g		





### Heti étlap 2023.06.19. - 2023.06.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	Pogácsa vajas			Vajkrém ízesített 25% zsírt., Szel.Trap.sajt, Zsemle, TV paprika			Croissant(csokis)			Teljes kiörlésű pizzás csiga			Banán, Zabpelyhes keksz		
		Energia: 414,00 Kcal / 1 730,52 Kj			Energia: 317,84 Kcal / 1 328,57 Kj			Energia: 345,60 Kcal / 1 444,61 Kj			Energia: 386,00 Kcal / 1 613,48 Kj			Energia: 342,33 Kcal / 1 430,94 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,77 g	12,30 g	5,66 g	15,55 g	12,30 g	7,54 g	8,63 g	7,73 g	2,41 g	8,70 g	15,17 g	10,83 g	6,15 g	10,02 g	2,53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,15 g	14,82 g	0,89 g	35,95 g	1,12 g	1,63 g	53,53 g	14,14 g	0,65 g	31,79 g	3,12 g	0,66 g	55,93 g	0,00 g	0,20 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

