



Heti étlap 2023.06.26. - 2023.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermekek (4-6 év)</b>	Tea Instant O*, Margarin, csészés 32% zsírt., Sonkaszalámi, Zsemle, tönköly, TV paprika	Tej 2dl ovi, Margarin, csészés 32% zsírt., Főtt tojás ovi*, Kifli, korpás, Paradicsom	Kakaó ovi, Teljes kiőrlésű sajtos csomó	Tea Instant O*, Vajkrém natúr, 20% zsírt., Szel.Trap.sajt, Kifli, teljes kiőrlésű, Jégcsap retek	Tea Instant O*, Kőrözött túró házi ovi*, Magvas kenyér, Kaliforniai paprika
		Energia: 351,36 Kcal / 1 468,68 KJ	Energia: 328,66 Kcal / 1 373,80 KJ	Energia: 525,39 Kcal / 2 196,13 KJ	Energia: 308,81 Kcal / 1 290,83 KJ	Energia: 211,05 Kcal / 882,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,99 g 7,04 g 2,12 g	14,86 g 9,79 g 3,66 g	17,72 g 10,35 g 5,76 g	15,38 g 12,26 g 7,39 g	9,01 g 4,57 g 1,81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
54,22 g 8,12 g 1,90 g	42,49 g 1,88 g 1,32 g	80,14 g 19,81 g 1,12 g	34,04 g 8,09 g 1,59 g	32,59 g 8,83 g 1,14 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermekek (4-6 év)</b>	Palócleves /konz/ ovi, Gombóc különféle mir ovi*, Alma	Zöldségleves O*, Kakukkfűves Csirkemell O*, Zöldborsófőzelék O*, Kukoricás kenyér	Gyümölcsleves O*, Bolognai Szósz O*, Tészta köret spagetti O., Reszelt trapista sajt	Csurgatott tojás leves ovi*, Itáliai rántott szelet O*, Párolt rizs O*	Vajgaluska leves O*, Chilis bab O*, kenyér teljes kiőrlésű, szel.
		Energia: 577,18 Kcal / 2 412,61 KJ	Energia: 610,26 Kcal / 2 550,89 KJ	Energia: 530,96 Kcal / 2 219,41 KJ	Energia: 627,10 Kcal / 2 621,28 KJ	Energia: 563,29 Kcal / 2 354,55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20,58 g 11,55 g 2,74 g	41,73 g 17,27 g 3,83 g	19,51 g 20,51 g 5,34 g	25,24 g 27,40 g 4,88 g	24,24 g 24,78 g 6,65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
94,70 g 0,70 g 1,65 g	70,30 g 2,68 g 3,15 g	71,53 g 10,99 g 1,41 g	69,17 g 0,09 g 2,18 g	63,67 g 0,01 g 4,25 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermekek (4-6 év)</b>	Pizzás stangli	Briós cukor nélkül 100g	Margarin, csészés 32% zsírt., Párizsi sertés, Graham kenyér, Uborka (kígyó)	Krémtúró vanilliás	Kockasajt natúr, félzsír. 25g , Kornspitz
		Energia: 285,60 Kcal / 1 193,81 KJ	Energia: 346,00 Kcal / 1 446,28 KJ	Energia: 214,40 Kcal / 896,19 KJ	Energia: 190,37 Kcal / 795,75 KJ	Energia: 297,30 Kcal / 1 242,71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv





### Heti étlap 2023.06.26. - 2023.06.30.

	9,12 g	5,64 g	3,27 g	8,30 g	8,00 g	3,60 g	7,93 g	8,83 g	2,71 g	10,91 g	8,90 g	4,77 g	12,25 g	8,86 g	4,46 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát		
43,08 g	3,64 g	1,40 g	66,00 g	12,00 g	0,75 g	22,29 g	0,44 g	1,10 g	16,09 g	8,32 g	0,04 g	38,81 g	2,24 g	2,33 g			

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

