



## Heti étlap 2023.08.07. - 2023.08.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermekek (4-6 év)</b>	Tejeskávés ovi, Margarin, csészés 32% zsírt., Paprikás szalámi, Tönköly kenyér, TV paprika	Tea Instant O*, Főtt virsli ovi, Ketchup, Kifli, vizes	Tej 2dl ovi, Margarin, csészés 32% zsírt., Főtt tojás ovi*, Zsemle rozsos	Tea Instant O*, Zöldborsókrém citromos F*, Kifli, teljes kiörlésű	Kakaó ovi, Vajkrém ízesített 25% zsírt., Zsemle hosszú, Kápi paprika										
		Energia: 360,76 Kcal / 1 507,98 Kj	Energia: 182,96 Kcal / 764,77 Kj	Energia: 414,88 Kcal / 1 734,20 Kj	Energia: 194,01 Kcal / 810,96 Kj	Energia: 188,71 Kcal / 788,81 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,62 g	15,65 g	7,14 g	8,15 g	12,08 g	3,61 g	17,71 g	10,07 g	3,59 g	7,53 g	2,29 g	0,24 g	8,72 g	7,15 g	4,22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,95 g	3,10 g	1,80 g	10,70 g	9,11 g	1,49 g	59,98 g	0,87 g	1,60 g	35,65 g	7,71 g	1,68 g	22,32 g	10,37 g	0,41 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermekek (4-6 év)</b>	Gulyásleves marhahússal O*, Szalagos Fánk O*, Barackíz, Szőlő	Lebbencsleves O*, Vagdalt (Stefania) O*, Parajfőzelék ovi*, Magvas kenyér	Zöldbableves ovi*, Rakott karfiol mir. O* bulgur	Zellerkrémleves mir. O*, Pirított zsemlekočka, Bakonyi sertésszelet O*, Tészta kör. szarvacska O*, Kovászos uborka	Gyümölcsleves O*, Panírozott halrudak O*, Sült zöldségek O*										
		Energia: 524,83 Kcal / 2 193,79 Kj	Energia: 566,39 Kcal / 2 367,51 Kj	Energia: 417,58 Kcal / 1 745,48 Kj	Energia: 547,07 Kcal / 2 286,75 Kj	Energia: 608,42 Kcal / 2 543,20 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,75 g	15,40 g	3,35 g	23,39 g	30,28 g	7,17 g	18,57 g	24,24 g	7,48 g	26,82 g	21,50 g	5,56 g	16,92 g	15,04 g	1,16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82,66 g	13,44 g	1,46 g	48,68 g	0,12 g	2,42 g	31,76 g	0,99 g	2,94 g	60,46 g	0,83 g	4,21 g	98,19 g	10,99 g	2,00 g		





### Heti étlap 2023.08.07. - 2023.08.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	Pizzás stangli	Pohárkrém, joghurtos	Briós cukor nélkül 100g	Kockasajt natúr, félzsír. 25g , Kifli, vajás	Kalács kakaós										
		Energia: 285,60 Kcal / 1 193,81 KJ	Energia: 402,99 Kcal / 1 684,50 KJ	Energia: 346,00 Kcal / 1 446,28 KJ	Energia: 196,48 Kcal / 821,29 KJ	Energia: 169,00 Kcal / 706,42 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,12 g	5,64 g	3,27 g	16,79 g	8,28 g	5,55 g	8,30 g	8,00 g	3,60 g	6,37 g	5,06 g	2,99 g	4,15 g	3,80 g	1,75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,08 g	3,64 g	1,40 g	32,75 g	30,95 g	0,22 g	66,00 g	12,00 g	0,75 g	29,11 g	2,70 g	0,57 g	29,50 g	4,90 g	0,35 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

