



Heti étlap 2023.08.28. - 2023.09.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	Tea Instant O*, Margarin, csészés 32% zsírt., Szel.trapp. 125g, Tönköly kenyér, Paradicsom	Tej 2dl ovi, Margarin, csészés 32% zsírt., Párizsi baromfi, Zsemle magvas	Tejeskávé ovi, Vajkrém ízesített 25% zsírt., Kifli, graham, Kaliforniai paprika	Tea Instant O*, Margarin, csészés 32% zsírt., Zala felvágott, Rozsos kenyér, TV paprika	Kakaó ovi, Kalács kakaós										
		Energia: 178,34 Kcal / 745,46 KJ	Energia: 463,09 Kcal / 1 935,72 KJ	Energia: 276,34 Kcal / 1 155,10 KJ	Energia: 215,30 Kcal / 899,95 KJ	Energia: 321,39 Kcal / 1 343,41 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4,90 g	4,35 g	1,27 g	20,90 g	17,83 g	5,77 g	13,44 g	8,66 g	5,08 g	6,22 g	7,77 g	2,58 g	11,88 g	7,89 g	4,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,44 g	7,71 g	0,86 g	52,12 g	1,12 g	2,94 g	36,01 g	3,38 g	1,17 g	29,06 g	8,01 g	1,26 g	50,62 g	14,89 g	0,62 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	Gulyásleves O*, Darás metélt Ovi*, Barackíz	Vajgaluska leves O*, Vasi pecsenye O*, Zöldbabfőzelék O*, Félbarna kenyér	Zöldborsóleves O*, Panírozott pulyka nuggets, Burgonyapüré O*, Céklasaláta, csemege szeletelt	Tarhonyaleves O*, Csirkemell sajt mártással O*, Párolt rizs O*	Gyümölcslé 0,2-es 50%, Bolognai Szósz O*, Tészta köret spagetti O., Reszelt trapista sajt, Alma										
		Energia: 552,35 Kcal / 2 308,82 KJ	Energia: 523,57 Kcal / 2 188,52 KJ	Energia: 488,95 Kcal / 2 043,81 KJ	Energia: 520,15 Kcal / 2 174,23 KJ	Energia: 569,75 Kcal / 2 381,56 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		16,75 g	15,78 g	3,62 g	27,00 g	20,73 g	5,25 g	20,59 g	17,66 g	2,21 g	27,48 g	15,56 g	3,41 g	19,82 g	20,65 g	5,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84,92 g	17,46 g	1,21 g	55,90 g	1,04 g	2,27 g	59,66 g	4,80 g	4,17 g	67,01 g	0,29 g	1,81 g	81,11 g	0,00 g	1,26 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	Teljes kiörlésű pizzás csiga	Croissant(csokis)	Zebrarúd	Kornspitz, Kockasajt ízesített, félzs. 17,5	Grissini, Körte										
		Energia: 386,00 Kcal / 1 613,48 KJ	Energia: 345,60 Kcal / 1 444,61 KJ	Energia: 286,40 Kcal / 1 197,15 KJ	Energia: 285,60 Kcal / 1 193,81 KJ	Energia: 304,54 Kcal / 1 272,98 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,70 g	15,17 g	10,83 g	8,63 g	7,73 g	2,41 g	6,88 g	6,91 g	2,68 g	12,67 g	7,98 g	3,97 g	6,39 g	7,30 g	3,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,79 g	3,12 g	0,66 g	53,53 g	14,14 g	0,65 g	50,01 g	7,88 g	0,59 g	37,43 g	1,65 g	2,38 g	43,88 g	3,21 g	1,86 g		





### Heti étlap 2023.08.28. - 2023.09.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>					

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

