



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Ovis (3-6 éves)	Tejeskávé, Kalács foszlós 500g	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű tönkölyös keny, Sárgarépa, Kárpát szalámi	Tej, korpás kifli, Kockasajt 8 db-os	Tej, Kukoricás kenyér, Zala felvágott
		Energia: 192,21 Kcal / 803,44 Kj	Energia: 117,48 Kcal / 491,07 Kj	Energia: 211,43 Kcal / 883,78 Kj	Energia: 291,10 Kcal / 1 216,80 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,09 g 7,67 g 3,82 g	4,34 g 1,43 g 0,04 g	9,92 g 11,90 g 6,78 g	15,02 g 11,26 g 4,86 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
27,91 g 3,75 g 0,26 g	21,47 g 1,00 g 0,45 g	14,86 g 0,00 g 0,77 g	30,61 g 0,00 g 1,42 g		
Ebéd	(00481) Ovis (3-6 éves)	Zöldségleves , Bolognai spagetti ovis, Alma	Karfiolleves *mir.*ovis, Levestésztabletét rántásos, Csirkemell- rizottó, Alma	Rántott leves ovis, Zsemlekocka, Finomfőzelék ovis, Főtt tojás, Kukoricás kenyér, Alma	Vegyes gyümölcsleves *mir.*ovi, Rántott sajt , Burgonypüré friss, Céklasaláta, csemege szeletelt, Alma
		Energia: 696,00 Kcal / 2 909,28 Kj	Energia: 574,68 Kcal / 2 402,16 Kj	Energia: 536,88 Kcal / 2 244,16 Kj	Energia: 536,17 Kcal / 2 241,19 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27,07 g 30,94 g 10,37 g	31,41 g 20,73 g 7,32 g	20,97 g 23,13 g 4,00 g	9,43 g 18,77 g 6,03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
73,53 g 1,04 g 2,37 g	64,53 g 0,00 g 1,10 g	58,26 g 0,02 g 2,52 g	79,66 g 20,06 g 0,96 g		





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Uzsonna	(00481) Ovis (3-6 éves)	Sajtkrémés kenyér, Pirított napraforgómag, Uborka	Burgonyás kenyér, Főtt tojás, Delma margarin multivit. 500g	Teljes kiőrlésű tönkölyös keny, Májaskrém, Zöldpaprika	Tökmagvas rozskenyér, Zöldpaprika, zöldfűszeres margarinkrém *								
		Energia: 165,88 Kcal / 693,38 Kj		Energia: 225,48 Kcal / 942,51 Kj		Energia: 166,83 Kcal / 697,35 Kj		Energia: 158,13 Kcal / 660,98 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,86 g	5,43 g	0,09 g	9,73 g	9,16 g	2,24 g	5,64 g	7,17 g	2,43 g	5,37 g	4,99 g	0,43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		23,21 g	0,00 g	0,48 g	20,12 g	0,00 g	1,13 g	19,60 g	0,00 g	0,72 g	22,23 g	0,00 g	0,47 g

.....
Iskolaorvos

.....
Igazgatóhelyettes

Frank Jánosné
Élelmezésvezető

