



Heti étlap 2022.06.27. - 2022.07.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Ovis (3-6 éves)	korpás kifli, Kockasajt 8 db-os, Tej, Zöldpaprika	Tejeskávé, Sárgabarack lekvár, Alpesi kocka, Delma margarin multivit. 500g	Tej, Halkrém házi, Lilahagyma, Teljes kiőrlésű tönkölyös keny	Tej, Főtt virsli, ketchup, Kukoricás kenyér	Teljes kiőrlésű tönkölyös keny, Delma margarin multivit. 500g, Tejeskávé, Zöldpaprika
		Energia: 215,35 Kcal / 900,16 Kj	Energia: 326,69 Kcal / 1 365,56 Kj	Energia: 254,67 Kcal / 1 064,52 Kj	Energia: 408,73 Kcal / 1 708,49 Kj	Energia: 280,24 Kcal / 1 171,40 Kj
		Fehérje 10,16 g Zsír 11,96 g T.Zsírsv 6,78 g	Fehérje 12,05 g Zsír 8,32 g T.Zsírsv 3,49 g	Fehérje 11,37 g Zsír 9,83 g T.Zsírsv 4,18 g	Fehérje 20,36 g Zsír 22,17 g T.Zsírsv 9,17 g	Fehérje 11,02 g Zsír 8,16 g T.Zsírsv 3,45 g
		Szénhidrát 15,46 g Cukor 0,00 g Só 0,77 g	Szénhidrát 45,41 g Cukor 2,00 g Só 0,73 g	Szénhidrát 28,10 g Cukor 0,00 g Só 0,45 g	Szénhidrát 29,26 g Cukor 2,10 g Só 2,91 g	Szénhidrát 35,74 g Cukor 2,00 g Só 0,62 g
Ebéd	(00481) Ovis (3-6 éves)	Hansági leves ovis, Dejós metélt ovis, Alma	Rántott leves zsemlekockával, Zöldbabfőzelék *mir.* ovis, Fokhagymás pecsenye ovis, Alma	BrokkolikréMLEVES (friss), Zsemlekocka, Zöldséges pulyka ragu ovis, Bulgur köret, Csemege uborka	Húsleves ,főtt hús, Meggymártás /bef./ ovis, Piritott dara	Csirke ragú leves , Túrógombóc ovis, Tejfölös öntet, Alma
		Energia: 522,95 Kcal / 2 185,93 Kj	Energia: 501,09 Kcal / 2 094,56 Kj	Energia: 691,56 Kcal / 2 890,72 Kj	Energia: 467,41 Kcal / 1 953,77 Kj	Energia: 650,85 Kcal / 2 720,55 Kj
		Fehérje 24,71 g Zsír 14,70 g T.Zsírsv 1,89 g	Fehérje 24,70 g Zsír 22,50 g T.Zsírsv 4,85 g	Fehérje 28,23 g Zsír 34,54 g T.Zsírsv 8,09 g	Fehérje 18,26 g Zsír 13,60 g T.Zsírsv 3,97 g	Fehérje 26,95 g Zsír 34,72 g T.Zsírsv 10,34 g
		Szénhidrát 71,77 g Cukor 6,47 g Só 0,61 g	Szénhidrát 48,69 g Cukor 0,02 g Só 0,71 g	Szénhidrát 69,26 g Cukor 0,31 g Só 4,01 g	Szénhidrát 67,12 g Cukor 35,37 g Só 3,16 g	Szénhidrát 70,57 g Cukor 7,53 g Só 0,95 g





Heti étlap 2022.06.27. - 2022.07.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Ovis (3-6 éves)</b>	Teljes kiőrlésű tönkölyös keny, Gépsonka, Uborka, Delma margarin multivit. 500g	Kukoricás kenyér, Delma margarin multivit. 500g, Főtt tojás, Uborka	Magos félbarna kenyér, Zöldpaprika, Alma, Sajt különféle	Tökmagvas rozskenyér, Uborka, Sajt különféle	Joghurt gyümölcsös										
		Energia: 175,85 Kcal / 735,05 KJ	Energia: 183,32 Kcal / 766,28 KJ	Energia: 153,54 Kcal / 641,80 KJ	Energia: 180,35 Kcal / 753,86 KJ	Energia: 125,00 Kcal / 522,50 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,76 g	4,76 g	1,31 g	8,85 g	7,78 g	1,91 g	7,54 g	4,92 g	2,70 g	8,91 g	7,65 g	2,68 g	4,13 g	4,00 g	2,75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19,54 g	0,00 g	0,81 g	15,49 g	0,00 g	0,87 g	19,41 g	0,00 g	0,66 g	18,78 g	0,00 g	0,77 g	17,50 g	16,25 g	0,18 g		

.....  
Iskolaorvos

.....  
Igazgatóhelyettes

Frank Jánosné  
Élelmezésvezető

