



Heti étlap 2022.11.21. - 2022.11.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Ovis (3-6 éves)	Kakaó, Kifli, Kockasajt 8 db-os			Tej, Sajt különféle, Kukoricás kenyér			Tej 2,8% 1l-es, Burgonyás kenyér, Tojáskrém *			Citromos tea *, Kifli, Joghurt gyümölcsös			Tej, Kifli, vajas, Kockasajt 8 db-os		
		Energia: 204,57 Kcal / 855,10 KJ			Energia: 339,39 Kcal / 1 418,65 KJ			Energia: 264,26 Kcal / 1 104,61 KJ			Energia: 147,59 Kcal / 616,93 KJ			Energia: 372,89 Kcal / 1 558,68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,33 g	11,45 g	6,52 g	19,43 g	14,71 g	8,40 g	11,91 g	10,54 g	3,99 g	4,76 g	4,05 g	2,75 g	15,56 g	13,38 g	6,76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
14,85 g	1,00 g	0,77 g	30,94 g	0,00 g	1,52 g	29,27 g	0,01 g	0,89 g	22,35 g	17,25 g	0,25 g	46,05 g	0,00 g	1,66 g		
Ebéd	(00481) Ovis (3-6 éves)	GombakréMLEves, Zsemlekocka, Rizseshús ovis, Csemege uborka, Alma			Töltött káposzta ovis, Alma, Kakaós csiga			Húsleves ,főtt hús, Levestésztabetét fehér levesbe, Gyümölcsmártás mirelit, Piritott dara , Alma			Olasz paradicsom leves, Sajt különféle, Párolt halfilé, Vegyes zöldsöket , Alma			Palócleves (friss) ovis, Gránátos kocka ovis, Céklasaláta, csemege szeletelt, Alma		
		Energia: 635,60 Kcal / 2 656,81 KJ			Energia: 526,91 Kcal / 2 202,48 KJ			Energia: 601,51 Kcal / 2 514,31 KJ			Energia: 430,54 Kcal / 1 799,66 KJ			Energia: 581,93 Kcal / 2 432,47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17,59 g	38,77 g	10,93 g	20,72 g	24,18 g	7,92 g	24,92 g	19,59 g	4,56 g	29,91 g	15,11 g	5,38 g	21,65 g	17,93 g	3,73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,96 g	0,27 g	1,46 g	53,50 g	9,29 g	2,14 g	84,79 g	10,99 g	0,40 g	51,96 g	7,49 g	1,56 g	79,58 g	4,02 g	1,11 g		





Heti étlap 2022.11.21. - 2022.11.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00481) Ovis (3-6 éves)	Teljes kiőrlésű tönkölyös keny, Halkrém házi, Lilahagyma	Kukoricás kenyér, Delma margarin multivit. 500g, Főtt tojás	Tökmagvas rozskenyér, Vajkrém natur , Sajt különféle	Sajtkrém, natúr 100g-os, Teljes kiőrlésű tönkölyös keny, Lilahagyma	Zöldbúszeres babos vajkrém, Teljes kiőrlésű tönkölyös keny										
		Energia: 160,25 Kcal / 669,85 Kj	Energia: 206,82 Kcal / 864,51 Kj	Energia: 220,60 Kcal / 922,11 Kj	Energia: 107,39 Kcal / 448,89 Kj	Energia: 129,43 Kcal / 541,02 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,08 g	6,07 g	1,55 g	9,73 g	7,93 g	1,91 g	7,15 g	13,20 g	5,17 g	4,15 g	0,93 g	0,30 g	4,88 g	2,54 g	0,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,18 g	0,00 g	0,58 g	20,11 g	0,00 g	1,06 g	18,05 g	0,00 g	0,64 g	20,46 g	0,00 g	0,40 g	21,66 g	0,00 g	0,55 g		

.....
Iskolaorvos

Igazgatóhelyettes

Frank Jánosné
Élelmezésvezető

