



Heti étlap 2022.12.19. - 2022.12.23.

		hétfő	kedd	szerda
Tízórai	(00481) Ovis (3-6 éves)	Tej, Delma margarin multivit. 500g, Méz termelői, Tönkölyös kocka	Tejeskávés, Kalács foszlós 500g	Citromos tea *, Tökmagvas rozskenyér, Kárpát szalámi, Delma margarin multivit. 500g
		Energia: 369,54 Kcal / 1 544,68 KJ	Energia: 177,90 Kcal / 743,62 KJ	Energia: 177,07 Kcal / 740,15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12,25 g 8,83 g 3,79 g	8,50 g 7,14 g 3,61 g	4,96 g 7,20 g 0,67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
55,14 g 20,25 g 0,69 g	24,66 g 3,40 g 0,21 g	18,97 g 1,00 g 0,53 g		
Ebéd	(00481) Ovis (3-6 éves)	Meggyleves /bef./, Párolt rizs kukoricával ovis, Rántott sertésszelet, Céklasaláta, csemege szeletelt	Májgaluska leves ovi, Sárgarépa főzelék (friss), Sertés sült, Alma, Teljes kiőrlésű tönkölyös kenyér	Zöldborsó leves, Dejós metélt ovis, Alma, Levestésztabetét rántásos
		Energia: 791,19 Kcal / 3 307,17 KJ	Energia: 641,07 Kcal / 2 679,67 KJ	Energia: 439,18 Kcal / 1 835,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		25,79 g 32,56 g 5,70 g	31,88 g 22,25 g 5,53 g	15,21 g 10,83 g 1,70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
97,41 g 18,75 g 1,82 g	76,20 g 0,00 g 2,11 g	68,77 g 6,49 g 0,87 g		





Heti étlap 2022.12.19. - 2022.12.23.

		hétfő	kedd	szerda						
Uzsonna	(00481) Ovis (3-6 éves)	Joghurt gyümölcsös, Kifli	Tökmagvas rozskenyér, Delma margarin multivit. 500g, Uborka, Sajt különféle	Kukoricás kenyér, Delma margarin multivit. 500g, Lilahagyma, Sajt különféle, Tojás						
		Energia: 143,03 Kcal / 597,87 Kj			Energia: 235,09 Kcal / 982,68 Kj		Energia: 287,13 Kcal / 1 200,20 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4,75 g	4,05 g	2,75 g	10,20 g	11,49 g	4,24 g	15,45 g	13,57 g	5,48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21,26 g	16,25 g	0,25 g	18,70 g	0,00 g	1,03 g	21,68 g	0,00 g	1,55 g

.....
 Iskolaorvos Igazgatóhelyettes

Frank Jánosné
 Élelmezésvezető