



## Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Ovis (3-6 éves)</b>	Citromos tea *, Kockasajt 8 db-os, Kifli	Tej, Delma margarin multivit. 500g, Sárgabarack lekvár, Kukoricás kenyér	Joghurt, korpás kifli, Tej 2,8% 1l-es	Tej, Csokis gab. golyó müzli	Tej, Teljes kiőrlésű tönklyös keny, Májaskrém, Uborka
		Energia: 91,59 Kcal / 382,85 KJ	Energia: 293,60 Kcal / 1 227,25 KJ	Energia: 199,38 Kcal / 833,41 KJ	Energia: 128,36 Kcal / 536,54 KJ	Energia: 289,66 Kcal / 1 210,78 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		3,13 g    6,30 g    3,72 g	11,51 g    8,77 g    3,71 g	10,51 g    9,63 g    5,22 g	6,86 g    5,74 g    3,04 g	12,40 g    12,73 g    5,47 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
5,35 g    1,00 g    0,77 g	36,76 g    0,00 g    0,95 g	16,73 g    0,00 g    0,49 g	11,21 g    0,21 g    0,00 g	29,94 g    0,00 g    0,73 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Ovis (3-6 éves)</b>	Tárkonyos ragú leves , Rizsfelújtv ovis , Csokoládékrém ovis, Alma	Galuska leves , Finomfőzelék ovis, Pulyka aprópecsenye ovis, Alma	Vegyes gyümölcsleves *mir.*ovi, Sültcsirke kertészné módra, Bulgur zöldséges, Céklasaláta, csemege szeletelt, Alma	Zöldségleves , Levestésztabetét fehér levesbe, Rakott kelkáposzta ovis, Alma	Minestrone leves, Párolt halfilé, Párolt sárgarépa (friss), Pirított szezám, Alma
		Energia: 672,98 Kcal / 2 813,06 KJ	Energia: 488,40 Kcal / 2 041,51 KJ	Energia: 824,31 Kcal / 3 445,62 KJ	Energia: 523,41 Kcal / 2 187,85 KJ	Energia: 619,05 Kcal / 2 587,63 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		25,08 g    18,89 g    6,42 g	25,32 g    21,80 g    4,51 g	33,85 g    21,61 g    4,81 g	26,71 g    19,16 g    5,86 g	32,91 g    16,12 g    2,98 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
94,16 g    27,03 g    0,92 g	44,75 g    0,00 g    3,14 g	123,60 g    20,00 g    4,04 g	59,95 g    0,04 g    1,43 g	83,84 g    2,29 g    3,73 g		





### Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Ovis (3-6 éves)</b>	Rozsos kenyér, Halkrém házi, Lilahagyma	Kőrözött túró házi, Tökmagvas rozskenyér	Teljes kiőrlésű tönkölyös keny, Párizsi, Zöldpaprika	Tökmagvas rozskenyér, Húskrém, Főtt tojás	Kukoricás kenyér, Sajtkrém, natúr 100g-os										
		Energia: 170,01 Kcal / 710,64 KJ	Energia: 156,04 Kcal / 652,25 KJ	Energia: 128,24 Kcal / 536,04 KJ	Energia: 273,54 Kcal / 1 143,40 KJ	Energia: 80,78 Kcal / 337,66 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,68 g	5,94 g	1,52 g	5,83 g	9,12 g	2,16 g	6,00 g	4,98 g	1,74 g	12,61 g	16,33 g	4,86 g	3,38 g	0,79 g	0,18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,28 g	0,00 g	0,66 g	19,52 g	0,09 g	0,43 g	14,72 g	0,00 g	0,35 g	18,79 g	0,00 g	1,16 g	14,93 g	0,00 g	0,60 g		

.....  
Iskolaorvos

.....  
Igazgatóhelyettes

Frank Jánosné  
Élelmezésvezető

