



Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Ovis (3-6 éves)</b>	Tej, Teljes kiőrlésű tönkolyós keny, zöldfűszeres margarinkrém *	Tej, Joghurt gyümölcsös, Kifli	Tej, Húskrém, Rozsos kenyér	Kukoricás kenyér, Túrókrém , Citromos tea *	Tejeskávé, Kalács foszlós 500g, Vaj 100g-os
		Energia: 264,09 Kcal / 1 103,90 KJ	Energia: 267,43 Kcal / 1 117,86 KJ	Energia: 292,55 Kcal / 1 222,86 KJ	Energia: 134,52 Kcal / 562,29 KJ	Energia: 217,43 Kcal / 908,86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,16 g 9,06 g 3,94 g	11,55 g 9,65 g 5,79 g	12,19 g 12,07 g 5,07 g	5,92 g 6,13 g 0,70 g	9,69 g 9,39 g 4,62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32,22 g 0,00 g 0,44 g	31,86 g 16,25 g 0,25 g	32,56 g 0,00 g 0,94 g	22,13 g 1,10 g 0,82 g	31,16 g 4,10 g 0,31 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Ovis (3-6 éves)</b>	Tojásos leves , Zöldbabfőzelék *mir.* ovis, Sertés Vagdalt, Alma, Kukoricás kenyér	Almaleves (friss), Sertés sült , Sütőtökös burgonyapüré, Céklasaláta, csemege szeletelt	Csirke ragú leves , Káposztás kocka ovis, Banán	Paradicsom leves ovis, Rántott sajt , Párolt barna rizs, Céklasaláta, csemege szeletelt, Banán	Tavaszi zöldségleves , Parajfőzelék *mir.* ovis, Főtt tojás, Alma
		Energia: 574,22 Kcal / 2 400,24 KJ	Energia: 570,70 Kcal / 2 385,53 KJ	Energia: 566,01 Kcal / 2 365,92 KJ	Energia: 469,87 Kcal / 1 964,06 KJ	Energia: 506,87 Kcal / 2 118,72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,25 g 25,08 g 4,96 g	24,91 g 23,14 g 7,34 g	23,14 g 13,74 g 1,81 g	7,82 g 14,27 g 3,56 g	19,44 g 22,43 g 4,64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
60,51 g 0,01 g 1,24 g	63,54 g 7,00 g 1,55 g	83,27 g 4,03 g 0,30 g	76,48 g 7,50 g 0,87 g	55,12 g 0,02 g 1,68 g		





### Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Ovis (3-6 éves)</b>	Kukoricás kenyér, Tojáskrém *	Sajtkrémek kenyér, Zöldpaprika	Kukoricás kenyér, Gépsonka, Lilahagyma, Sajt különféle	Lilahagyma, Halkrém házi, Tökmagvas rozskenyér	Rozsos kenyér, Uborka, Zöldfűszeres babos vajkrém										
		Energia: 155,41 Kcal / 649,61 KJ		Energia: 107,97 Kcal / 451,31 KJ		Energia: 232,71 Kcal / 972,73 KJ		Energia: 153,65 Kcal / 642,26 KJ		Energia: 227,75 Kcal / 952,00 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,96 g	5,64 g	1,33 g	3,55 g	0,56 g	0,09 g	16,88 g	8,45 g	4,30 g	5,57 g	6,18 g	1,68 g	7,56 g	6,21 g	1,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19,99 g	0,01 g	0,89 g	22,06 g	0,00 g	0,47 g	21,96 g	0,00 g	1,61 g	18,78 g	0,00 g	0,50 g	35,30 g	0,00 g	1,03 g		

.....  
Iskolaorvos

.....  
Igazgatóhelyettes

Frank Jánosné  
Élelmezésvezető

