



Heti étlap 2024.01.22. - 2024.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Ovis (3-6 éves)</b>	Tej 3-6, Főtt virsli, ketchup 3-6, Burgonyás kenyér	Citromos tea 3-6, Zabkása, Fahéjas porcukor 3-6	Tej 3-6, Lönchús 400gr, Delma margarin multivit. 500g, Paradicsom, Kukoricás kenyér	Habos Kakaó 3-6, Kalács foszlós 250g, Delma margarin multivit. 500g	Mézes tea 3-6, Bundás kenyér
		Energia: 334,45 Kcal / 1 398,00 KJ	Energia: 245,09 Kcal / 1 024,48 KJ	Energia: 248,01 Kcal / 1 036,68 KJ	Energia: 128,42 Kcal / 536,80 KJ	Energia: 228,60 Kcal / 955,55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,34 g 17,49 g 6,54 g	10,49 g 4,77 g 1,89 g	10,08 g 8,49 g 2,72 g	4,16 g 5,41 g 2,01 g	4,10 g 21,64 g 2,94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
26,27 g 2,10 g 3,18 g	39,73 g 10,09 g 0,26 g	28,69 g 0,00 g 1,75 g	17,68 g 3,40 g 0,41 g	4,00 g 0,81 g 0,39 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Ovis (3-6 éves)</b>	Galuska leves 3-6, Sertés pörkölt 3-6, Kelkáposzta főzelék 3-6, Alma	Paradicsom leves 3-6, Csirkemáj rizottó 3-6, Csemege uborka, Mandarin	Burgonyaleves magyaros 3-6, Csirkemell sajtmártással 3-6, Tészta köret (klf.) 3-6, Müzli szelet gyümölcsös	Zöldséges hallé 3-6, Rántott halrudak 3-6, Petrezselymes rizsköret 3-6, Majonézes kukorica 3-6	Húsleves ,főtt hús 3-6, Meggymártás /bef./ 3-6, Piritott dara 3-6
		Energia: 416,39 Kcal / 1 740,51 KJ	Energia: 522,64 Kcal / 2 184,64 KJ	Energia: 520,67 Kcal / 2 176,40 KJ	Energia: 790,06 Kcal / 3 302,45 KJ	Energia: 543,56 Kcal / 2 272,08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,50 g 20,01 g 3,29 g	20,33 g 16,48 g 3,78 g	28,86 g 12,68 g 3,05 g	27,17 g 35,06 g 7,33 g	19,20 g 18,34 g 4,50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39,33 g 0,00 g 0,29 g	71,76 g 5,23 g 1,37 g	69,55 g 0,83 g 0,43 g	143,76 g 0,35 g 2,51 g	74,46 g 35,37 g 0,31 g		





Heti étlap 2024.01.22. - 2024.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Ovis (3-6 éves)</b>	Sajt különféle, Delma margarin multivit. 500g, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű tönkölyös keny	Jó reggelt szelet, Alma	Főtt tojás 3-6, Teavaj, Zöldpaprika, korpás kifli	Kockasajt 8 db-os, Delma margarin multivit. 500g, Sörretek, Teljes kiőrlésű tönkölyös keny	Mogyoró krém vödörös, Delma margarin multivit. 500g, Zsemle
		Energia: 210,73 Kcal / 880,85 Kj	Energia: 228,54 Kcal / 955,30 Kj	Energia: 160,73 Kcal / 671,85 Kj	Energia: 133,37 Kcal / 557,49 Kj	Energia: 252,04 Kcal / 1 053,53 Kj
		Fehérje 9,61 g Zsír 8,59 g T.Zsírsvav 4,27 g	Fehérje 3,81 g Zsír 8,51 g T.Zsírsvav 1,06 g	Fehérje 6,30 g Zsír 12,91 g T.Zsírsvav 5,13 g	Fehérje 3,76 g Zsír 3,07 g T.Zsírsvav 0,77 g	Fehérje 6,65 g Zsír 9,18 g T.Zsírsvav 1,11 g
		Szénhidrát 19,74 g Cukor 0,00 g Só 1,05 g	Szénhidrát 33,37 g Cukor 9,59 g Só 0,59 g	Szénhidrát 4,65 g Cukor 0,00 g Só 0,21 g	Szénhidrát 18,77 g Cukor 0,00 g Só 0,53 g	Szénhidrát 31,66 g Cukor 0,00 g Só 0,98 g

.....  
Iskolaorvos

.....  
Igazgatóhelyettes

Janoschek Ildikó  
Élelmezésvezető

