## Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök |
|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | **(00481) Gyermek (4-6 év) A menű** | Tej 2dl, Marhapárizsi, Kukoricás kenyér, Paradicsom | Kakaó főzős , Kalács foszlós 500g, Margarin | Pannónia sajt, Rozsos Zsemle, Uborka, Tea gyümölcsös | Tea gyümölcsös , Borjúmájas, Kenyér, Lilahagyma |
| | | Energia: 181,67 Kcal / 759,38 Kj | Energia: 179,38 Kcal / 749,81 Kj | Energia: 199,52 Kcal / 833,99 Kj | Energia: 209,76 Kcal / 876,80 Kj |
| | | Fehérje: 9,06 g; Zsír: 6,35 g; T.Zsírsav: 2,66 g; Szénhidrát: 36,87 g; Cukor: 0,28 g; Só: 1,39 g | Fehérje: 10,92 g; Zsír: 12,81 g; T.Zsírsav: 4,47 g; Szénhidrát: 42,49 g; Cukor: 8,62 g; Só: 0,79 g | Fehérje: 10,93 g; Zsír: 6,90 g; T.Zsírsav: 3,88 g; Szénhidrát: 41,36 g; Cukor: 5,16 g; Só: 1,05 g | Fehérje: 5,45 g; Zsír: 5,95 g; T.Zsírsav: 2,62 g; Szénhidrát: 33,21 g; Cukor: 5,23 g; Só: 1,28 g |
| **Ebéd** | **(00481) Gyermek (4-6 év) A menű** | Tejszínes csirkés paraj, Trappista sajt , Tészta köret durum, Alma | Tökfőzelék , Vagdalt sertés , Kenyér, Banán | Magvas rántott pulykemell , Párolt rizsköret , Coleslaw saláta | Zöldborsós raguleves , Bulgurfelfújt |
| | | Energia: 534,38 Kcal / 2 233,71 Kj | Energia: 557,10 Kcal / 2 328,68 Kj | Energia: 453,82 Kcal / 1 896,97 Kj | Energia: 495,17 Kcal / 2 069,81 Kj |
| | | Fehérje: 35,78 g; Zsír: 22,72 g; T.Zsírsav: 10,12 g; Szénhidrát: 51,80 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,06 g | Fehérje: 20,38 g; Zsír: 22,99 g; T.Zsírsav: 7,39 g; Szénhidrát: 71,71 g; Cukor: 2,26 g; Só: 2,57 g | Fehérje: 22,73 g; Zsír: 22,64 g; T.Zsírsav: 5,25 g; Szénhidrát: 50,12 g; Cukor: 2,00 g; Só: 1,65 g | Fehérje: 23,82 g; Zsír: 37,56 g; T.Zsírsav: 13,50 g; Szénhidrát: 61,21 g; Cukor: 14,99 g; Só: 1,96 g |



## Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök |
|---|---|---|---|---|---|
| **Uzsonna** | **(00481) Gyermek (4-6 év) A menű** | Tea gyümölcsös , Szendvicskrém, Rozsos kenyér, Kaliforniai paprika | Tea gyümölcsös , Halkrém , Rozsos kenyér, Savanyú káposzta | Tea gyümölcsös , Mediterrán tojáskrém, Kenyér, Lilahagyma | Tea gyümölcsös , Snidlinges szendvicskrém, Rozsos kenyér |
| | | Energia: 141,82 Kcal / 592,81 Kj | Energia: 171,36 Kcal / 716,28 Kj | Energia: 184,60 Kcal / 771,63 Kj | Energia: 155,39 Kcal / 649,53 Kj |
| | | Fehérje: 3,59 g; Zsír: 4,48 g; T.Zsírsav: 2,03 g; Szénhidrát: 31,38 g; Cukor: 5,18 g; Só: 0,80 g | Fehérje: 5,23 g; Zsír: 7,01 g; T.Zsírsav: 1,54 g; Szénhidrát: 30,15 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,10 g | Fehérje: 3,99 g; Zsír: 6,81 g; T.Zsírsav: 1,31 g; Szénhidrát: 33,43 g; Cukor: 5,23 g; Só: 0,89 g | Fehérje: 5,00 g; Zsír: 2,71 g; T.Zsírsav: 1,31 g; Szénhidrát: 30,29 g; Cukor: 5,53 g; Só: 0,84 g |

. . . . . .
Élelmezési osztályvezető

. . . . . .
Vezető dietetikus

. . . . . .
Gazdaságvezető