## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | **(00481) Gyermek (4-6 év) A menű** | Vaníliás tej , Margarin, Rozsos Zsemle, Paradicsom | Tea gyümölcsös , Trapista sajt, Burgonyás kenyér, Uborka | Tej 2dl, Bécsi felvágott, Rozsos kenyér, Jégsaláta | Tej 2dl, Natúr vajkrém, Kifli, Zöldpaprika | Tea gyümölcsös , Borjúmájas, Kenyér, Zöldhagyma |
| | | Energia: 208,11 Kcal / 869,90 Kj | Energia: 219,77 Kcal / 918,64 Kj | Energia: 187,67 Kcal / 784,46 Kj | Energia: 142,31 Kcal / 594,86 Kj | Energia: 209,76 Kcal / 876,80 Kj |
| | | Fehérje: 12,18 g; Zsír: 10,42 g; T.Zsírsav: 3,17 g | Fehérje: 7,84 g; Zsír: 6,02 g; T.Zsírsav: 3,66 g | Fehérje: 10,54 g; Zsír: 8,94 g; T.Zsírsav: 3,60 g | Fehérje: 9,90 g; Zsír: 11,56 g; T.Zsírsav: 5,69 g | Fehérje: 5,61 g; Zsír: 5,97 g; T.Zsírsav: 2,63 g |
| | | Szénhidrát: 53,07 g; Cukor: 6,15 g; Só: 1,33 g | Szénhidrát: 31,62 g; Cukor: 5,25 g; Só: 1,16 g | Szénhidrát: 32,21 g; Cukor: 0,18 g; Só: 1,77 g | Szénhidrát: 36,20 g; Cukor: 1,14 g; Só: 0,85 g | Szénhidrát: 32,97 g; Cukor: 5,23 g; Só: 1,28 g |
| | | | | | | |
| **Ebéd** | **(00481) Gyermek (4-6 év) A menű** | Burgonya főzelék , Sertés pörkölt , Kenyér, Körte | Csorbaleves, Aranygaluska,van.sodó | Zöldborsófőzelék , Vajas párolt csirkemell , Kenyér, Alma | Erőleves, Vegyesgyümmártás , Főtt sertéshús, Burgonya sós 150 g | Ivólé , Rakott kelkáposzta |
| | | Energia: 509,26 Kcal / 2 128,71 Kj | Energia: 575,18 Kcal / 2 404,25 Kj | Energia: 389,50 Kcal / 1 628,11 Kj | Energia: 538,33 Kcal / 2 250,22 Kj | Energia: 574,31 Kcal / 2 400,62 Kj |
| | | Fehérje: 17,75 g; Zsír: 21,35 g; T.Zsírsav: 6,89 g | Fehérje: 30,13 g; Zsír: 36,55 g; T.Zsírsav: 11,59 g | Fehérje: 28,56 g; Zsír: 5,44 g; T.Zsírsav: 1,62 g | Fehérje: 26,14 g; Zsír: 20,45 g; T.Zsírsav: 6,99 g | Fehérje: 29,72 g; Zsír: 34,13 g; T.Zsírsav: 9,31 g |
| | | Szénhidrát: 66,74 g; Cukor: 0,23 g; Só: 2,61 g | Szénhidrát: 65,89 g; Cukor: 20,56 g; Só: 2,40 g | Szénhidrát: 63,32 g; Cukor: 5,23 g; Só: 2,90 g | Szénhidrát: 71,75 g; Cukor: 12,38 g; Só: 2,98 g | Szénhidrát: 50,59 g; Cukor: 0,00 g; Só: 4,54 g |
| | | | | | | |

## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Uzsonna** | **(00481) Gyermek (4-6 év) A menű** | Tea gyümölcsös , Húskrém pulyka , Rozsos kenyér, Zöldhagyma | Tea gyümölcsös , Túrókrém 4-6 év, Kenyér | Tea gyümölcsös , Főtt tojás , Kenyér, Paradicsom | Tea gyümölcsös , Pikáns halkrém , Rozsos kenyér | Tea gyümölcsös , Natúr Sajtkrém, Rozsos kenyér, Pritamin paprika |
| | | Energia: 160,26 Kcal / 669,89 Kj | Energia: 164,46 Kcal / 687,44 Kj | Energia: 218,19 Kcal / 912,03 Kj | Energia: 236,43 Kcal / 988,28 Kj | Energia: 149,19 Kcal / 623,61 Kj |
| | | Fehérje: 5,27 g; Zsír: 5,30 g; T.Zsírsav: 2,16 g | Fehérje: 3,92 g; Zsír: 5,84 g; T.Zsírsav: 1,54 g | Fehérje: 7,62 g; Zsír: 5,23 g; T.Zsírsav: 1,34 g | Fehérje: 5,31 g; Zsír: 15,34 g; T.Zsírsav: 2,67 g | Fehérje: 4,46 g; Zsír: 3,61 g; T.Zsírsav: 1,73 g |
| | | Szénhidrát: 32,10 g; Cukor: 5,18 g; Só: 0,86 g | Szénhidrát: 31,66 g; Cukor: 5,62 g; Só: 1,72 g | Szénhidrát: 32,31 g; Cukor: 5,23 g; Só: 0,86 g | Szénhidrát: 30,30 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,11 g | Szénhidrát: 31,91 g; Cukor: 5,18 g; Só: 0,96 g |

. . . . . .
Élelmezési
osztályvezető

. . . . . .
Vezető
dietetikus

. . . . . .
Gazdaságvezető