

|         |                            | hétfő                                                                | kedd                                                                                                          | szerda                                                                                       | csütörtök                                                                         | péntek                                                                        |
|---------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | (00110) Óvodás<br>(4-6 év) | Forralt tej[7], Vaj *[7], Szamóca dzsem, Teljes kiőrlésű kenyér[1]   | Gyümölcs tea *, Sajtkrém kg"A"[7,(1)], Kukoricás kenyér[1], Paradicsom tisztított                             | Gyümölcs tea *, Molnárka"A"[1,3,7], Gyümölcs joghurt[7,(1)]                                  | Citromos tea ovi., Margarin kenő(7), Gépsonka(1,6,7), Magvas kenyér[1]            | Gyümölcs tea *, Padlizsánkrém [3,10,(1,7)], Korpás zsemle 44 gr[1,3,7,(8,11)] |
|         |                            | Energia: 229.34 Kcal / 958.64 KJ                                     | Energia: 238.66 Kcal / 997.60 KJ                                                                              | Energia: 278.56 Kcal / 1,164.38 KJ                                                           | Energia: 214.90 Kcal / 898.28 KJ                                                  | Energia: 152.29 Kcal / 636.57 KJ                                              |
|         |                            | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                        | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                             | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                         |
|         |                            | 10.99 g 12.95 g 8.17 g                                               | 7.93 g 4.18 g 2.05 g                                                                                          | 3.87 g 9.49 g 2.65 g                                                                         | 10.26 g 7.31 g 1.54 g                                                             | 20.45 g 5.16 g 0.60 g                                                         |
|         |                            | Szénhidrát Cukor Só                                                  | Szénhidrát Cukor Só                                                                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                               | Szénhidrát Cukor Só                                                           |
| Ebéd    | (00110) Óvodás<br>(4-6 év) | Burgonya leves magyaros[1,7], Tavaszi rizseshús, Csemege uborka [10] | Csontleves zöldségekkel [1,3], Sárgaborsó főzelék [1], Vagdalt sütőben sertés[1,3], Teljes kiőrlésű kenyér[1] | Csurgatott tojás leves [1,3], Majorannás sertés apró ovi.[1], Kuszksusz ovi [1], Alma mosott | Ezüst galuska (mákos) [1,3,7], Meggymártás [7], Babgulyás ovi[1,9]                | Zöldbableves [1,3,7], Dijoni szelet[1,7,10,(12)], Petrezselymes burgonya      |
|         |                            | Energia: 355.43 Kcal / 1,485.70 KJ                                   | Energia: 501.77 Kcal / 2,097.40 KJ                                                                            | Energia: 364.30 Kcal / 1,522.77 KJ                                                           | Energia: 752.27 Kcal / 3,144.49 KJ                                                | Energia: 623.82 Kcal / 2,607.57 KJ                                            |
|         |                            | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                        | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                             | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                         |
|         |                            | 23.71 g 17.14 g 3.87 g                                               | 28.80 g 20.88 g 5.52 g                                                                                        | 28.30 g 19.17 g 3.49 g                                                                       | 29.91 g 23.00 g 5.61 g                                                            | 35.23 g 14.92 g 3.96 g                                                        |
|         |                            | Szénhidrát Cukor Só                                                  | Szénhidrát Cukor Só                                                                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                               | Szénhidrát Cukor Só                                                           |
| Uzsonna | (00110) Óvodás<br>(4-6 év) | Zsemle "A"[1,7], Tonhalkrém[7], Zöldpaprika tisztított               | Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin kenő(7), Párizsi, *(1,6,7,10)                                             | Teljes kiőrlésű kenyér[1], Baromfi sonka krém ovi[7, (1,6,10)], Kaliforniai paprika          | Margarin kenő(7), Zalai felvágott *(1,6,7), Uborka, Fehér kovászos kenyér[1, (7)] | Croissant almás, Mandarin                                                     |
|         |                            | Energia: 177.36 Kcal / 741.36 KJ                                     | Energia: 212.92 Kcal / 890.01 KJ                                                                              | Energia: 175.12 Kcal / 732.00 KJ                                                             | Energia: 212.81 Kcal / 889.55 KJ                                                  | Energia: 100.09 Kcal / 418.38 KJ                                              |
|         |                            | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                        | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                             | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                         |
|         |                            | 7.32 g 5.47 g 1.51 g                                                 | 7.30 g 8.76 g 1.78 g                                                                                          | 5.95 g 5.31 g 1.67 g                                                                         | 7.81 g 8.52 g 2.26 g                                                              | 2.91 g 1.56 g 0.00 g                                                          |
|         |                            | Szénhidrát Cukor Só                                                  | Szénhidrát Cukor Só                                                                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                               | Szénhidrát Cukor Só                                                           |

.....

.....

.....

Élelmezési

osztályvezető

Vezető

Gazdaságvezető  
dietetikus

