



Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Sajtkrém félzsíros, ömlesztett, Kornspitz, Uborka(kígyó)	Margarin, csészés 32% zsírt., Olasz felvágott, Graham kenyér	Főtt tojás isk*, Margarin, csészés 32% zsírt., Zsemle magvas, Kaliforniai paprika	Margarin, csészés 32% zsírt., Téliszalámi, Kukoricás kenyér, TV paprika
		Energia: 288,85 Kcal / 1 207,39 Kj	Energia: 336,89 Kcal / 1 408,20 Kj	Energia: 378,90 Kcal / 1 583,80 Kj	Energia: 368,60 Kcal / 1 540,75 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,39 g 7,99 g 2,26 g	11,01 g 13,11 g 6,48 g	14,72 g 14,93 g 3,74 g	12,94 g 19,90 g 7,29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38,42 g 1,54 g 2,42 g	27,19 g 0,58 g 1,34 g	43,41 g 1,12 g 2,31 g	33,52 g 0,99 g 2,35 g		
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Tavaszi leves I*, Chilis bab I*, Graham kenyér, Alma	Karfiollevés I*(piros), Sertés pörkölt I*, Tökfőzelék I* , Félbarna kenyér	Legényfogó leves I*, Tiroli rétes meggyes, Tiroli rétes túrós	Csontleves tésztabetéttel I*, Mediterán pulykatokányl*, Párolt rizs I*, Csemege uborka
		Energia: 850,07 Kcal / 3 553,29 Kj	Energia: 713,40 Kcal / 2 982,01 Kj	Energia: 826,55 Kcal / 3 454,98 Kj	Energia: 686,67 Kcal / 2 870,28 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33,62 g 38,14 g 9,14 g	27,23 g 35,51 g 10,11 g	26,68 g 27,06 g 15,00 g	31,66 g 27,00 g 5,60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
94,09 g 0,45 g 6,79 g	69,31 g 3,02 g 3,49 g	93,11 g 36,08 g 1,42 g	80,36 g 0,24 g 6,16 g		





Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Sajtos rúd 60 gr			Teljes kiőrlésű pizzás csiga			Mákos madárka, Alma			Vajkrém natúr, 20% zsír., Szel.trapp. 125g, Rozsos kenyér		
		Energia: 344,00 Kcal / 1 437,92 Kj			Energia: 386,00 Kcal / 1 613,48 Kj			Energia: 266,38 Kcal / 1 113,47 Kj			Energia: 164,37 Kcal / 687,07 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,27 g	11,83 g	8,31 g	8,70 g	15,17 g	10,83 g	6,76 g	3,52 g	1,63 g	4,30 g	4,40 g	2,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,29 g	0,62 g	1,96 g	31,79 g	3,12 g	0,66 g	46,77 g	6,21 g	0,60 g	25,80 g	0,75 g	0,93 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

