



Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Kenőmájás, Magvas kenyér, TV paprika	Margarin, csészés 32% zsírt., Torrero szalámi, Zsemle korpás, Uborka (kígyó)	Sajtkrém félzsíros, ömlesztett, kenyér teljes kiőrlésű, szel., Kaliforniai paprika	Margarin, csészés 32% zsírt., Kukoricás kenyér, Miniméz 20g-os	Vajkrém ízesített 25% zsírt., Kornspitz, Madár saláta										
		Energia: 178,95 Kcal / 748,01 KJ	Energia: 71,17 Kcal / 297,49 KJ	Energia: 159,36 Kcal / 666,12 KJ	Energia: 278,93 Kcal / 1 165,93 KJ	Energia: 294,50 Kcal / 1 231,01 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,38 g	4,22 g	0,74 g	1,00 g	5,13 g	1,41 g	6,27 g	3,30 g	0,05 g	5,76 g	5,71 g	1,59 g	11,75 g	9,36 g	4,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,68 g	0,14 g	1,17 g	3,71 g	0,00 g	0,20 g	26,55 g	0,60 g	0,67 g	48,67 g	17,04 g	1,00 g	37,41 g	1,44 g	2,41 g		
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Lencseleves húsos I*, Almás linzer	Lebbencsleves I*, Sertés aprópecsenye I*, Finomfőzelék I*, Tönköly kenyér	Vajgaluska leves I*, Fűszeres sertéstokány I*, Tészta kör. szarvacska I*, Csemege uborka	Karfiolkremleves mir. isk, Csirkemell sajtmártással*I, Mexikóis párolt rizs I*, Levesgyöngy, Kiwi	Tarhonyáshús I*, Gyümölcsle 100%-os, Káposztasaláta isk										
		Energia: 762,68 Kcal / 3 188,00 KJ	Energia: 675,92 Kcal / 2 825,35 KJ	Energia: 734,29 Kcal / 3 069,33 KJ	Energia: 774,47 Kcal / 3 237,28 KJ	Energia: 778,12 Kcal / 3 252,54 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23,76 g	23,49 g	8,26 g	35,87 g	23,49 g	4,93 g	31,20 g	32,78 g	9,36 g	35,78 g	25,88 g	5,86 g	31,04 g	31,22 g	8,42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108,32 g	37,82 g	1,54 g	77,54 g	1,22 g	4,05 g	78,52 g	0,02 g	3,65 g	96,48 g	0,91 g	1,75 g	90,48 g	4,50 g	1,53 g		





Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Sajtos madárka			Zebrarúd			Teljes kiőrlésű pudingos táska			Kockasajt ízesített, félzs. 17,5, Kifli, vajás			Teljes kiőrlésű tökmagos perec		
		Energia: 211,80 Kcal / 885,32 Kj			Energia: 286,40 Kcal / 1 197,15 Kj			Energia: 394,00 Kcal / 1 646,92 Kj			Energia: 184,78 Kcal / 772,38 Kj			Energia: 363,00 Kcal / 1 517,34 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,85 g	3,93 g	2,45 g	6,88 g	6,91 g	2,68 g	7,82 g	8,63 g	5,65 g	6,79 g	4,18 g	2,50 g	10,31 g	6,87 g	3,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,12 g	5,75 g	0,60 g	50,01 g	7,88 g	0,59 g	56,16 g	16,79 g	0,90 g	27,73 g	2,11 g	0,62 g	55,27 g	8,94 g	1,29 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

