



Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Margarin, csészés 32% zsírt., Bécsi felvágott, kenyér teljes kiőrlésű, szel., Uborka(kígyó)	Kifli, magvas, Túrókrém zöldfűszeres I*, Póréhagyma	Mogyorókrém, Tönkoly kenyér	Kenőmájás, Zsemle kukoricás, Kaliforniai paprika	Vajkrém natúr, 20% zsírt., Kornspitz, TV paprika										
		Energia: 170,61 Kcal / 713,15 KJ	Energia: 111,74 Kcal / 467,07 KJ	Energia: 206,31 Kcal / 862,38 KJ	Energia: 231,06 Kcal / 965,83 KJ	Energia: 294,50 Kcal / 1 231,01 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,93 g	5,64 g	1,44 g	5,61 g	3,97 g	2,07 g	5,26 g	6,72 g	0,20 g	9,40 g	3,17 g	0,85 g	12,11 g	9,45 g	4,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,95 g	0,00 g	0,62 g	12,80 g	1,24 g	0,34 g	29,80 g	9,60 g	0,64 g	40,52 g	1,17 g	1,25 g	38,31 g	1,44 g	2,41 g		
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Gulyásleves marhahússal I*, Kakaós porcukor suli*, Tejbeköles I*, Alma	Tavaszi leves I*, Pulyka pörkölt isk*, Sárgaborsó főzelék isk*, Búzakenyér	Gyümölcsleves I*, Zöldborsós csirkemellcsíkok I., Párolt rizs I*	Húsleves hús nélküli I**, Főtt hús I*, Paradicsomos káposzta I*, kenyér teljes kiőrlésű, szel.	Karfiolleves I*(piros), Itáliai rántott szelet I*, Burgonyapüré I*, Meggybefőtt, magozott										
		Energia: 569,34 Kcal / 2 379,84 KJ	Energia: 797,56 Kcal / 3 333,80 KJ	Energia: 712,02 Kcal / 2 976,24 KJ	Energia: 490,25 Kcal / 2 049,25 KJ	Energia: 816,50 Kcal / 3 412,97 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,43 g	14,10 g	3,63 g	43,80 g	26,30 g	4,80 g	35,35 g	18,37 g	3,89 g	33,43 g	14,58 g	3,56 g	33,45 g	30,69 g	7,61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94,77 g	28,06 g	2,59 g	94,33 g	0,70 g	3,82 g	100,00 g	12,60 g	2,03 g	61,12 g	6,00 g	3,25 g	99,42 g	9,60 g	2,93 g		





Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Pogácsa leveles 100g			Teljes kiőrlésű sonkás tekerecs			Szezámagos madárka, Kiwi			Fonott kalács			Pogácsa sajtos 80 gr		
		Energia: 388,00 Kcal / 1 621,84 Kj			Energia: 431,00 Kcal / 1 801,58 Kj			Energia: 306,75 Kcal / 1 282,22 Kj			Energia: 216,60 Kcal / 905,39 Kj			Energia: 326,40 Kcal / 1 364,35 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,84 g	10,75 g	7,25 g	8,22 g	12,68 g	8,50 g	7,67 g	4,08 g	1,68 g	6,28 g	2,92 g	1,86 g	6,80 g	8,26 g	6,17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45,09 g	5,08 g	1,64 g	35,56 g	3,25 g	0,90 g	53,11 g	6,27 g	0,61 g	36,18 g	6,04 g	2,09 g	39,76 g	6,60 g	0,46 g		
									  							

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

