



Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek								
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 , 11-14év)	Margarin, csészés 32% zsírt., Sajtos tavaszi szelet, Magvas kenyér, TV paprika	Margarin, csészés 32% zsírt., Szel.trapp. 125g, Kukoricás kenyér, Uborka (kígyó)	Vajkrém ízesített 25% zsírt., Zsemle, tönköly, Póréhagyma	Vaj 100g háromnegyed zsíros, Kornspitz, Sárgarépa friss								
		Energia: 266,15 Kcal / 1 112,51 Kj	Energia: 217,03 Kcal / 907,19 Kj	Energia: 313,46 Kcal / 1 310,26 Kj	Energia: 278,45 Kcal / 1 163,92 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,06 g	12,64 g	3,64 g	5,98 g	5,74 g	1,59 g	11,43 g	6,72 g	3,44 g	11,12 g	7,09 g	3,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,13 g	0,30 g	1,54 g	32,98 g	0,84 g	1,01 g	47,21 g	0,81 g	1,30 g	39,05 g	0,95 g	2,32 g		
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 , 11-14év)	Palócleves mir I*, Derelye klf mir. isk, Vaníliás tejföl I*	Daragaluska leves isk*, Panírozott tőkehal sajttal*I, Parajfőzelék I*, Tört burgonya féladag isi*, Graham kenyér	Zellerkrémleves mir. I*, Bolognai Szósz I*, Tészta köret spagetti I., Levesgyöngy, Reszelt trapista sajt	Paradicsom leves I*, Brokkoli-srúpás csirke ragú I*, Párolt rizs I*, Alma								
		Energia: 960,97 Kcal / 4 016,85 Kj	Energia: 589,05 Kcal / 2 462,23 Kj	Energia: 733,36 Kcal / 3 065,44 Kj	Energia: 788,32 Kcal / 3 295,18 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30,93 g	40,89 g	10,82 g	22,48 g	27,00 g	3,84 g	29,01 g	36,66 g	8,66 g	32,98 g	29,13 g	6,60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
113,53 g	4,14 g	7,12 g	83,80 g	0,44 g	3,19 g	78,36 g	0,17 g	2,11 g	105,37 g	8,23 g	4,81 g		





Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Pizzás stangli			Pogácsa Tepertős			Fonott kalács			Teljes kiörlésű sonkás tekercs		
		Energia: 285,60 Kcal / 1 193,81 KJ			Energia: 468,00 Kcal / 1 956,24 KJ			Energia: 216,60 Kcal / 905,39 KJ			Energia: 431,00 Kcal / 1 801,58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,12 g	5,64 g	3,27 g	11,68 g	26,86 g	12,49 g	6,28 g	2,92 g	1,86 g	8,22 g	12,68 g	8,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,08 g	3,64 g	1,40 g	42,27 g	2,31 g	2,99 g	36,18 g	6,04 g	2,09 g	35,56 g	3,25 g	0,90 g		



.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

