



Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Harcspástétom 130g, Graham kenyér, Uborka (kígyó)	Körözött túró, Kornspitz, Jégcsap retek	Mogyorókrém, Kukoricás kenyér	Margarin, csészés 32% zsírt., Sonkaszalámi, Magvas kenyér, Kaliforniai paprika	Tojáskrém I*, Zsemle korpás, TV paprika
		Energia: 227,11 Kcal / 949,32 KJ	Energia: 292,47 Kcal / 1 222,52 KJ	Energia: 269,61 Kcal / 1 126,97 KJ	Energia: 239,11 Kcal / 999,48 KJ	Energia: 67,10 Kcal / 280,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,47 g 7,02 g 1,08 g	15,19 g 7,39 g 3,56 g	6,98 g 6,91 g 0,19 g	8,36 g 8,38 g 1,94 g	3,83 g 4,16 g 1,05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28,55 g 0,48 g 1,05 g	38,03 g 1,20 g 2,47 g	43,87 g 10,44 g 0,88 g	30,10 g 0,15 g 1,81 g	4,53 g 0,00 g 0,49 g		
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Frankfurti leves isk*, Darás metélt I*, Barackíz, Narancs	Csontleves tésztabetétellel I*, Sertés pörkölt I*, Babfőzelék I*, kenyér teljes kiőrlésű, szel.	Zöldborsóleves I*, Borsos tokány I*, Tészta köret Farfalle I*, Káposztasaláta isk	Csurgatott tojás leves sulis*, Tavaszi rizseshús I*	Gyümölcsleves I*, Rántott csmell sokmagvas I*, Burgonyapüré Karfiolos I*
		Energia: 855,23 Kcal / 3 574,86 KJ	Energia: 802,71 Kcal / 3 355,33 KJ	Energia: 819,35 Kcal / 3 424,88 KJ	Energia: 678,11 Kcal / 2 834,50 KJ	Energia: 645,71 Kcal / 2 699,07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,30 g 27,41 g 6,79 g	39,94 g 33,35 g 8,16 g	34,63 g 37,69 g 9,18 g	26,13 g 35,97 g 9,33 g	32,91 g 17,85 g 3,62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
124,92 g 19,38 g 2,37 g	85,26 g 0,00 g 3,26 g	84,02 g 4,51 g 3,95 g	61,76 g 0,17 g 2,68 g	86,70 g 11,39 g 1,85 g		





Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Kockasajt natúr, félzsír. 25g , Kifli, vajás	Krémtúró vanillás	Teljes kiörlésű sajtos pogácsa	Zabpelyhes keksz, Alma	Teljes kiörlésű pudingos táska
		Energia: 196,48 Kcal / 821,29 KJ	Energia: 190,37 Kcal / 795,75 KJ	Energia: 329,60 Kcal / 1 377,73 KJ	Energia: 237,06 Kcal / 990,91 KJ	Energia: 394,00 Kcal / 1 646,92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,37 g 5,06 g 2,99 g	10,91 g 8,90 g 4,77 g	8,80 g 19,20 g 6,30 g	4,80 g 10,47 g 2,53 g	7,82 g 8,63 g 5,65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29,11 g 2,70 g 0,57 g	16,09 g 8,32 g 0,04 g	30,40 g 1,76 g 1,36 g	30,13 g 0,00 g 0,14 g	56,16 g 16,79 g 0,90 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

