



Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|----------------|---|--|---|---|--|---|--------|------------|---------|---------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|
| Tízórai | (00482) Gyermek (7-10 , 11-14év) | Kenőmájás, Graham kenyér, TV paprika | Margarin, csészés 32% zsírt., Bécsi felvágott, Kifli, korpás, Uborka(kígyó) | Vajkrém ízesített 200g 25% zsí, kenyér teljes kiőrlésű, szel., Karalábé | Margarin, csészés 32% zsírt., Párizsi sajtos, baromfi, Zsemle, Kápia paprika | Margarin, csészés 32% zsírt., Szel.trapp. 125g, Magvas kenyér | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 184,70 Kcal / 772,05 KJ | Energia: 217,53 Kcal / 909,28 KJ | Energia: 140,55 Kcal / 587,50 KJ | Energia: 302,68 Kcal / 1 265,20 KJ | Energia: 203,75 Kcal / 851,68 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9,85 g | 2,83 g | 0,82 g | 6,00 g | 6,11 g | 1,87 g | 5,56 g | 1,87 g | 0,83 g | 10,51 g | 11,60 g | 3,74 g | 4,70 g | 7,45 g | 1,60 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 28,57 g | 0,57 g | 1,07 g | 31,50 g | 1,88 g | 1,03 g | 25,75 g | 0,15 g | 0,58 g | 36,34 g | 0,75 g | 1,47 g | 27,00 g | 0,00 g | 0,97 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ebéd | (00482) Gyermek (7-10 , 11-14év) | Lencseleves húsos I*, Tejbedara I*, Kakaós porcukor sulí*, Narancs | Májgaluska leves I*, Zöldséges combragu I*, Párolt rizs I* | Vajgaluska leves I*, Hentes tokány I*, Tészta köret orsó I*, Káposztasaláta isk | Lebbencsleves I*, Párolt csirkemell isk*, Finomfőzelék I*, Tönköly kenyér | Gombaleves I*, Halfilé szezámmagos I*, Zelleres Burgonyap. I* | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 709,25 Kcal / 2 964,67 KJ | Energia: 557,28 Kcal / 2 329,43 KJ | Energia: 812,33 Kcal / 3 395,54 KJ | Energia: 630,52 Kcal / 2 635,57 KJ | Energia: 415,21 Kcal / 1 735,58 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 29,64 g | 14,22 g | 4,10 g | 37,98 g | 24,71 g | 5,83 g | 33,16 g | 36,57 g | 10,52 g | 38,51 g | 17,81 g | 2,84 g | 31,15 g | 28,16 g | 6,37 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 113,86 g | 39,96 g | 1,42 g | 80,41 g | 1,65 g | 3,76 g | 87,22 g | 4,55 g | 2,77 g | 76,46 g | 1,25 g | 3,00 g | 73,65 g | 0,41 g | 3,38 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|---|------------------------------------|---------|--------|------------------------------------|---------|--------|------------------------------------|---------|---------|------------------------------------|---------|--------|----------------------------------|---------|--------|
| Uzsonna | (00482) Gyermek (7-10 , 11-14év) | Pogácsa sajtos 80 gr | | | Zebrarúd | | | Teljes kiőrlésű tökmagos pereg | | | Búrkifli, dejes | | | Zabpelyhes keksz, Alma | | |
| | | Energia: 326,40 Kcal / 1 364,35 KJ | | | Energia: 286,40 Kcal / 1 197,15 KJ | | | Energia: 363,00 Kcal / 1 517,34 KJ | | | Energia: 313,50 Kcal / 1 310,43 KJ | | | Energia: 237,06 Kcal / 990,91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 6,80 g | 8,26 g | 6,17 g | 6,88 g | 6,91 g | 2,68 g | 10,31 g | 6,87 g | 3,34 g | 5,88 g | 8,62 g | 4,70 g | 4,80 g | 10,47 g | 2,53 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 39,76 g | 6,60 g | 0,46 g | 50,01 g | 7,88 g | 0,59 g | 55,27 g | 8,94 g | 1,29 g | 40,96 g | 17,31 g | 0,32 g | 30,13 g | 0,00 g | 0,14 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

