




## Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.14.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)</b>	Vajkrém ízesített 25% zsírt., Korpás Kenyér, Sárgarépa friss	Kuglóf, kakaós	Margarin, csészés 32% zsírt., Sajtos tavaszi szelet, Korpás Kenyér, Kaliforniai paprika	Margarin, csészés 32% zsírt., Szel.Trap.sajt, Graham kenyér, Uborka (kígyó)								
		Energia: 215,27 Kcal / 899,83 KJ	Energia: 108,60 Kcal / 453,95 KJ	Energia: 282,66 Kcal / 1 181,52 KJ	Energia: 306,00 Kcal / 1 279,08 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,25 g	4,87 g	2,82 g	2,99 g	1,42 g	0,91 g	9,19 g	11,00 g	3,66 g	14,40 g	13,12 g	6,15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,66 g	1,32 g	0,97 g	18,71 g	4,91 g	0,23 g	34,47 g	1,12 g	1,39 g	27,80 g	0,43 g	1,49 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)</b>	Zöldségleves I*, Fokhagymás,csirkemáj I*, Főtt burgonya isk*, Félbarna kenyér	Csirkebecsinált leves I*, Mexikói tésztaegytl isk	Tarhonyaleves I*, Sárgarépás Cukkinis Pulykaragl, Párolt rizs I*, Banán	Jókai bableves I*, Gombóc különféle mir isk*, Vaniliasodó aranyg. I*								
		Energia: 659,06 Kcal / 2 754,87 KJ	Energia: 736,59 Kcal / 3 078,95 KJ	Energia: 873,07 Kcal / 3 649,43 KJ	Energia: 800,71 Kcal / 3 346,97 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34,69 g	13,70 g	2,65 g	37,99 g	28,02 g	7,96 g	29,72 g	28,50 g	4,87 g	29,46 g	34,65 g	13,98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96,70 g	0,60 g	3,50 g	82,01 g	0,12 g	3,48 g	123,37 g	0,01 g	2,61 g	82,79 g	11,55 g	3,16 g		





Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.14.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)</b>	Margarin, csészés 32% zsírt., Sonkaszalámi, Félbarna kenyér			Pizzás stangli			Tejberizs kis poharas 200g			Grissini		
		Energia: 239,10 Kcal / 999,44 Kj			Energia: 285,60 Kcal / 1 193,81 Kj			Energia: 220,00 Kcal / 919,60 Kj			Energia: 251,55 Kcal / 1 051,48 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,13 g	6,61 g	1,91 g	9,12 g	5,64 g	3,27 g	6,60 g	5,00 g	3,40 g	5,99 g	7,00 g	3,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,49 g	0,75 g	1,93 g	43,08 g	3,64 g	1,40 g	36,60 g	25,00 g	0,56 g	31,88 g	3,21 g	1,85 g		
													

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

