



Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Margarin, csészés 32% zsírt., Sonkaszalámi, Magvas kenyér, Kápia paprika	Harcsapástétom 130g, Szel.trapp. 125g, Zsemle, tönköly, Lilahagyma	Margarin, csészés 32% zsírt., Párizsi sertés, Rozsos kenyér, Uborka (kígyó)	Sajtkrém félzsíros, ömlesztett, Kornspitz, Retek - piros	Főtt tojás isk*, Margarin, csészés 32% zsírt., Zsemle graham, TV paprika
		Energia: 235,73 Kcal / 985,35 Kj	Energia: 336,15 Kcal / 1 405,11 Kj	Energia: 246,20 Kcal / 1 029,12 Kj	Energia: 288,23 Kcal / 1 204,80 Kj	Energia: 372,94 Kcal / 1 558,89 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8,42 g 8,38 g 1,93 g	10,13 g 8,59 g 1,64 g	6,60 g 11,76 g 3,61 g	12,33 g 7,98 g 2,26 g	13,43 g 9,88 g 2,80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29,19 g 0,15 g 1,81 g	48,16 g 0,36 g 1,42 g	26,17 g 0,40 g 1,48 g	38,35 g 1,54 g 2,44 g	52,41 g 0,61 g 1,32 g		
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Sárgaborsó leves I*, Tejbedara I*, Kakaós porcukor suli*	Májgaluska leves I*, Gyros fűsz. csirke hús I*, Burgonyapüré I*, Céklasaláta, csemege szeletelt	Zöldségkrémleves I*, Bolognai Szósz I*, Tészta köret spagetti I., Levesgyöngy, Reszelt trapista sajt	Daragaluska leves isk*, Vagdalt I*, Zöldbabfőzelék I*, Félbarna kenyér	Paradicsom leves I*, Marokkói csirkeragu I*, Bulgur köret I*, Narancs
		Energia: 637,77 Kcal / 2 665,88 Kj	Energia: 393,36 Kcal / 1 644,24 Kj	Energia: 789,37 Kcal / 3 299,57 Kj	Energia: 899,49 Kcal / 3 759,87 Kj	Energia: 655,71 Kcal / 2 740,87 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		27,17 g 14,27 g 4,38 g	35,97 g 32,72 g 7,07 g	29,43 g 41,48 g 9,99 g	34,44 g 42,78 g 11,43 g	38,47 g 25,86 g 3,58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
99,58 g 39,98 g 1,91 g	69,53 g 6,43 g 4,41 g	81,32 g 0,85 g 4,75 g	91,90 g 1,69 g 3,80 g	124,73 g 8,00 g 3,60 g		





Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Pizzás stangli			Bukta			Zabpelyhes keksz, Banán			Teljes kiőrlésű sajtos pogácsa			Pogácsa vajjas		
		Energia: 285,60 Kcal / 1 193,81 KJ			Energia: 349,00 Kcal / 1 458,82 KJ			Energia: 289,85 Kcal / 1 211,57 KJ			Energia: 329,60 Kcal / 1 377,73 KJ			Energia: 414,00 Kcal / 1 730,52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	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	7,47 g	7,54 g	2,79 g	5,50 g	9,97 g	2,53 g	8,80 g	19,20 g	6,30 g	7,77 g	12,30 g	5,66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,08 g	3,64 g	1,40 g	61,61 g	20,65 g	0,63 g	43,83 g	0,00 g	0,18 g	30,40 g	1,76 g	1,36 g	52,15 g	14,82 g	0,89 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

