























Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.05.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Sajtkrém féلزsíros, ömlesztett, Rozsos kenyér, TV paprika	Túrókrém zöldfűszeres I*, Zsemle magvas, Kaliforniai paprika	Margarin, csészés 32% zsír., Sonkaszalámi, Tönköly kenyér, Uborka (kígyó)	Vaj 100g háromnegyed zsíros, Kifli, korpás, Retek - piros								
		Energia: 155,19 Kcal / 648,69 KJ		Energia: 343,63 Kcal / 1 436,37 KJ		Energia: 204,63 Kcal / 855,35 KJ		Energia: 178,52 Kcal / 746,21 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,00 g	3,09 g	0,05 g	15,67 g	10,73 g	3,79 g	8,61 g	6,52 g	1,98 g	5,75 g	2,75 g	1,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,20 g	0,85 g	0,93 g	44,54 g	2,36 g	2,46 g	24,80 g	0,15 g	1,77 g	31,07 g	1,89 g	0,90 g		
			 										
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Fejtett bableves I*, Darás metélt I*, Barackíz	Gyümölcsleves I*, Bácska Rizseshús I*, Csemege uborka, Alma	Karfiolleves I*(piros), Bundázott halfilé I*, Zöldborsófőzelék I*, Félbarna kenyér	Gombaleves I*, Sváb sertéskaraj I*, Burgonyapüré I*, Káposztasaláta isk								
		Energia: 791,44 Kcal / 3 308,22 KJ		Energia: 683,36 Kcal / 2 856,44 KJ		Energia: 750,72 Kcal / 3 138,01 KJ		Energia: 585,65 Kcal / 2 448,02 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29,46 g	18,12 g	2,81 g	25,68 g	17,02 g	3,42 g	50,35 g	15,66 g	3,08 g	33,90 g	41,29 g	9,77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
126,57 g	18,45 g	2,45 g	104,47 g	11,39 g	3,92 g	100,26 g	2,60 g	3,30 g	72,88 g	4,91 g	4,02 g		
   	   	  	  	  									





Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.05.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Pogácsa sajtos 80 gr			Teljes kiörlésű pizzás csiga			Szezámragos madárka			Zabpelyhes keksz, Gyümölcsjoghurt ital 100g 1%		
		Energia: 326,40 Kcal / 1 364,35 Kj			Energia: 386,00 Kcal / 1 613,48 Kj			Energia: 215,40 Kcal / 900,37 Kj			Energia: 259,88 Kcal / 1 086,30 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,80 g	8,26 g	6,17 g	8,70 g	15,17 g	10,83 g	6,17 g	3,18 g	1,68 g	7,00 g	10,67 g	3,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,76 g	6,60 g	0,46 g	31,79 g	3,12 g	0,66 g	36,16 g	6,27 g	0,59 g	32,93 g	13,30 g	0,12 g		

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

