



### Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)</b>	Margarin, csészés 32% zsírt., Pulykamell sonka, Tönköly kenyér, Uborka (kígyó)	Harcsapástétom 130g, Zsemle korpás, Retek - piros	Főtt tojás isk*, Margarin, csészés 32% zsírt., Kifli, magvas, Kaliforniai paprika	Margarin, csészés 32% zsírt., Turista felvágott, Zsemle graham	Vajkrém natúr, 20% zsírt., Trappista sajt, zsíros, félkem, Kifli, teljes kiörlésű, TV paprika										
		Energia: 198,18 Kcal / 828,39 KJ	Energia: 69,14 Kcal / 289,01 KJ	Energia: 145,21 Kcal / 606,98 KJ	Energia: 387,95 Kcal / 1 621,63 KJ	Energia: 261,60 Kcal / 1 093,49 KJ										
		Fehérje 8,85 g	Zsír 5,93 g	T.Zsírsv 1,78 g	Fehérje 0,74 g	Zsír 4,84 g	T.Zsírsv 0,65 g	Fehérje 4,30 g	Zsír 8,17 g	T.Zsírsv 2,03 g	Fehérje 16,73 g	Zsír 9,85 g	T.Zsírsv 3,04 g	Fehérje 13,63 g	Zsír 11,89 g	T.Zsírsv 7,14 g
		Szénhidrát 24,29 g	Cukor 0,39 g	Só 1,56 g	Szénhidrát 4,19 g	Cukor 0,04 g	Só 0,30 g	Szénhidrát 11,59 g	Cukor 0,00 g	Só 0,19 g	Szénhidrát 51,45 g	Cukor 0,61 g	Só 1,25 g	Szénhidrát 26,38 g	Cukor 0,50 g	Só 1,35 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)</b>	Frankfurti leves isk*, Mákos metélt I*, Mákos szórat I*, Alma	Húsleves hús nélküli I**, Főtt hús I*, Meggymártás I*	Daragaluska leves isk*, Chilis bab I*, Rozsos kenyér	Tavaszi leves I*, Sertéssz. Budapest m. I*, Tört burgonya I*, Lilahagym.savanyúkáposzta I*	Pulykaraguleves mir. I*, Sárgarépás rizs isk*, Tartármártás suli*, Panírozott zöldségburger										
		Energia: 874,13 Kcal / 3 653,86 KJ	Energia: 384,07 Kcal / 1 605,41 KJ	Energia: 814,53 Kcal / 3 404,74 KJ	Energia: 596,41 Kcal / 2 492,99 KJ	Energia: 975,45 Kcal / 4 077,38 KJ										
		Fehérje 29,35 g	Zsír 37,31 g	T.Zsírsv 9,64 g	Fehérje 24,42 g	Zsír 9,36 g	T.Zsírsv 2,93 g	Fehérje 30,70 g	Zsír 37,65 g	T.Zsírsv 9,10 g	Fehérje 32,97 g	Zsír 23,30 g	T.Zsírsv 4,43 g	Fehérje 22,34 g	Zsír 62,76 g	T.Zsírsv 11,19 g
		Szénhidrát 103,91 g	Cukor 12,92 g	Só 2,25 g	Szénhidrát 48,38 g	Cukor 15,00 g	Só 1,24 g	Szénhidrát 92,21 g	Cukor 0,26 g	Só 6,50 g	Szénhidrát 61,75 g	Cukor 0,02 g	Só 2,28 g	Szénhidrát 78,77 g	Cukor 2,34 g	Só 2,64 g





### Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)</b>	Sajtos rúd 60 gr			Pizzás stangli			Teljes kiörlésű pudingos táská			Briós cukor nélkül 100g			Kockasajt natúr, félzsír. 25g , Kornspitz		
		Energia: 344,00 Kcal / 1 437,92 Kj			Energia: 285,60 Kcal / 1 193,81 Kj			Energia: 394,00 Kcal / 1 646,92 Kj			Energia: 360,00 Kcal / 1 504,80 Kj			Energia: 297,30 Kcal / 1 242,71 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,27 g	11,83 g	8,31 g	9,12 g	5,64 g	3,27 g	7,82 g	8,63 g	5,65 g	10,55 g	4,69 g	2,98 g	12,25 g	8,86 g	4,46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,29 g	0,62 g	1,96 g	43,08 g	3,64 g	1,40 g	56,16 g	16,79 g	0,90 g	60,53 g	9,80 g	0,82 g	38,81 g	2,24 g	2,33 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

