



Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Margarin, csészés 32% zsírt., Téliszalámi, Zsemle magvas, TV paprika	Körözött túró házi isk*, Zsemle, Kaliforniai paprika	Vaj 100g háromnegyed zsíros, Sonkaszalámi, Kifli, teljes kiőrlésű, Sárgarépa friss	Mogyorókrém, Búzakenyér	Teljes kiőrlésű tökmagos percc
		Energia: 491,70 Kcal / 2 055,31 KJ	Energia: 236,14 Kcal / 987,07 KJ	Energia: 178,68 Kcal / 746,88 KJ	Energia: 274,13 Kcal / 1 145,86 KJ	Energia: 363,00 Kcal / 1 517,34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,98 g 26,63 g 8,81 g	11,64 g 3,92 g 2,21 g	9,07 g 3,34 g 1,44 g	7,87 g 5,52 g 0,23 g	10,31 g 6,87 g 3,34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,53 g 1,27 g 3,59 g	37,39 g 2,11 g 1,11 g	28,01 g 0,16 g 1,49 g	47,06 g 8,02 g 1,16 g	55,27 g 8,94 g 1,29 g		
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Lencseleves húsos I*, Diós tészta sulí*, Alma	Sajtgombóc leves I*, Kakukkfűves Csirkecomb I*, Parajfőzelék I*, Rozsos kenyér	Lebbencsleves I*, Tejszínes csirkemell kocka I*, Párolt rizs I*	Tárkonyos zöldség leves I*, Húsgombóc isk, Paradicsom mártás I*, Tört burgonya féladag isi*, Graham kenyér	Gyümölcsle 0,2-es 50%, Bolognai Szósz I*, Tészta köret spagetti I., Reszelt trappista sajt
		Energia: 695,48 Kcal / 2 907,11 KJ	Energia: 584,71 Kcal / 2 444,09 KJ	Energia: 702,35 Kcal / 2 935,82 KJ	Energia: 666,20 Kcal / 2 784,72 KJ	Energia: 705,16 Kcal / 2 947,57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28,81 g 20,39 g 3,79 g	19,42 g 27,89 g 6,14 g	32,09 g 24,16 g 5,24 g	28,22 g 30,10 g 7,88 g	26,43 g 29,52 g 7,59 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
97,81 g 0,00 g 1,79 g	62,27 g 1,46 g 4,16 g	88,12 g 0,03 g 1,53 g	98,32 g 13,09 g 5,33 g	90,77 g 0,00 g 1,58 g		





Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Grissini	Teljes kiőrlésű fahéjas csiga	Sós kalács 44 gr, Kockasajt natúr, félzsír. 25g	Zabpelyhes keksz, Alma	Bukta										
		Energia: 251,55 Kcal / 1 051,48 Kj		Energia: 406,00 Kcal / 1 697,08 Kj		Energia: 191,20 Kcal / 799,22 Kj		Energia: 237,06 Kcal / 990,91 Kj		Energia: 349,00 Kcal / 1 458,82 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,99 g	7,00 g	3,78 g	6,59 g	9,73 g	6,57 g	6,26 g	4,94 g	2,67 g	4,80 g	10,47 g	2,53 g	7,47 g	7,54 g	2,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,88 g	3,21 g	1,85 g	55,22 g	22,82 g	0,50 g	29,09 g	3,31 g	1,66 g	30,13 g	0,00 g	0,14 g	61,61 g	20,65 g	0,63 g		

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

