

Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Vajkrém ízesített 25% zsírt., Tönköly kenyér, TV paprika	Tonhalkrém I*, Kifli, teljes kiörlésű, Újhagyma	Margarin, csészés 32% zsírt., Sonkaszalámi, Zsemle rozsos, Kaliforniai paprika	Főtt tojás isk*, Margarin, csészés 32% zsírt., Kornspitz, Uborka(kígyó)
		Energia: 167,20 Kcal / 698,90 KJ	Energia: 185,01 Kcal / 773,34 KJ	Energia: 339,96 Kcal / 1 421,03 KJ	Energia: 338,87 Kcal / 1 416,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6,31 g 4,74 g 2,85 g	8,02 g 5,90 g 1,19 g	12,41 g 7,33 g 2,15 g	13,75 g 12,79 g 4,28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
24,70 g 0,50 g 0,98 g	33,78 g 0,32 g 0,63 g	52,38 g 1,02 g 2,14 g	37,24 g 0,94 g 2,43 g		
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Vajgaluska leves I*, Natúr sertésszelet I*, Sárgaborsó főzelék isk*, Félbarna kenyér	Fokhagyma krémleves I*, Édes-savanyú csmell csíkok I*, Párolt rizs I*, Pirított zsemlekocka	Gulyásleves I* , Gombóc különféle mir isk*, Fahéjas porcukor I*	Csurgatott tojás leves suli*, Rántott sertésszelet I*, Zelleres Burgonyap. I*, Céklasaláta, csemege szeletelt
		Energia: 934,78 Kcal / 3 907,38 KJ	Energia: 653,29 Kcal / 2 730,75 KJ	Energia: 913,20 Kcal / 3 817,18 KJ	Energia: 594,34 Kcal / 2 484,34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		43,56 g 38,58 g 10,03 g	30,53 g 20,55 g 2,95 g	33,43 g 13,07 g 2,18 g	36,68 g 32,48 g 7,92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
101,61 g 0,62 g 2,28 g	86,61 g 3,24 g 2,54 g	160,84 g 23,98 g 1,16 g	82,37 g 6,51 g 3,44 g		



Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	Pogácsa vajás	Sajtos rúd 60 gr	Szezámagos madárka								
		Energia: 100,00 Kcal / 418,00 Kj	Energia: 414,00 Kcal / 1 730,52 Kj	Energia: 344,00 Kcal / 1 437,92 Kj	Energia: 215,40 Kcal / 900,37 Kj								
		Fehérje 3,30 g	Zsír 3,20 g	T.Zsír 2,20 g	Fehérje 7,77 g	Zsír 12,30 g	T.Zsír 5,66 g	Fehérje 6,27 g	Zsír 11,83 g	T.Zsír 8,31 g	Fehérje 6,17 g	Zsír 3,18 g	T.Zsír 1,68 g
		Szénhidrát 14,00 g	Cukor 13,00 g	Só 0,18 g	Szénhidrát 52,15 g	Cukor 14,82 g	Só 0,89 g	Szénhidrát 31,29 g	Cukor 0,62 g	Só 1,96 g	Szénhidrát 36,16 g	Cukor 6,27 g	Só 0,59 g

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

