



Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Margarin, csészés 32% zsírt., Szel.Trap.sajt, kenyér teljes kiőrlésű, szel., TV paprika	Margarin, csészés 32% zsírt., Párizsi sertés, Zsemle korpás, Uborka (kígyó)	Körözött túró házi isk*, Kifli, graham, Kaliforniai paprika	Tojáskrém I*, Rozsos kenyér, Jégcsap retek	Kalács kakaós
		Energia: 315,83 Kcal / 1 320,17 KJ	Energia: 141,67 Kcal / 592,18 KJ	Energia: 193,81 Kcal / 810,13 KJ	Energia: 176,00 Kcal / 735,68 KJ	Energia: 174,50 Kcal / 729,41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,07 g 16,94 g 8,58 g	4,00 g 11,46 g 3,57 g	11,16 g 5,74 g 3,47 g	6,43 g 4,40 g 1,09 g	5,83 g 2,64 g 1,69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
24,98 g 0,00 g 1,58 g	4,37 g 0,15 g 0,80 g	24,17 g 1,36 g 1,10 g	26,09 g 0,25 g 1,21 g	27,25 g 1,77 g 0,43 g		
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Legényfogó leves I*, Tejbedara I*, Kakaós porcukor sulí*, Alma	Karfiolleves I*(piros), Panírozott halrudak isk, Tejfölmártás kapos I*, Mexikóis párolt rizs I*	Zellerkrémleves mir. I*, Csirkeragu Budapest m. I*, Főtt burgonya isk*, Levesgyöngy	Csontleves tésztabetéttel I*, Főtt hús I*, Meggymártás I*	Vajgaluska leves I*, Tarhonyáshús I*, Káposztasaláta isk
		Energia: 589,08 Kcal / 2 462,35 KJ	Energia: 615,86 Kcal / 2 574,29 KJ	Energia: 597,09 Kcal / 2 495,84 KJ	Energia: 417,28 Kcal / 1 744,23 KJ	Energia: 783,75 Kcal / 3 276,08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24,47 g 13,16 g 4,87 g	19,88 g 20,29 g 4,11 g	37,35 g 16,07 g 2,44 g	25,22 g 11,96 g 3,28 g	33,63 g 35,13 g 9,73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
92,03 g 40,29 g 1,00 g	86,16 g 1,32 g 1,44 g	73,82 g 0,17 g 1,44 g	50,18 g 14,99 g 0,77 g	82,03 g 4,52 g 1,69 g		





Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Grissini			Búrkifli, mákos			Teljes kiörlésű sajtos pogácsa			Mákos madárka			Teljes kiörlésű pizzás csiga		
		Energia: 251,55 Kcal / 1 051,48 KJ			Energia: 320,25 Kcal / 1 338,65 KJ			Energia: 329,60 Kcal / 1 377,73 KJ			Energia: 214,20 Kcal / 895,36 KJ			Energia: 386,00 Kcal / 1 613,48 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	6,03 g	10,19 g	4,93 g	8,80 g	19,20 g	6,30 g	6,16 g	2,92 g	1,63 g	8,70 g	15,17 g	10,83 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	39,60 g	16,98 g	0,31 g	30,40 g	1,76 g	1,36 g	36,27 g	6,21 g	0,58 g	31,79 g	3,12 g	0,66 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

