



## Heti étlap 2023.06.12. - 2023.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)</b>	Vajkrém ízesített 25% zsírt., Graham kenyér, Jégcsap retek	Túrókrém kapros I*, Kifli, teljes kiőrlésű, Kápia paprika	Margarin, csészés 32% zsírt., Turista felvágott, Zsemle korpás, Uborka (kígyó)	Sajtkrém félzsíros, ömlesztett, TV paprika, Magvas kenyér	Margarin, csészés 32% zsírt., Csirkemell sonka, Korpás Kenyér, Uborka (kígyó)										
		Energia: 206,07 Kcal / 861,37 KJ	Energia: 184,94 Kcal / 773,05 KJ	Energia: 119,22 Kcal / 498,34 KJ	Energia: 186,77 Kcal / 780,70 KJ	Energia: 239,73 Kcal / 1 002,07 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,53 g	5,09 g	2,88 g	10,78 g	3,92 g	2,08 g	7,36 g	7,59 g	2,27 g	6,40 g	5,14 g	0,20 g	11,74 g	6,08 g	1,67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,35 g	0,93 g	0,97 g	26,56 g	1,37 g	0,80 g	3,77 g	0,00 g	0,20 g	29,20 g	0,60 g	1,03 g	32,18 g	0,94 g	1,61 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)</b>	Frankfurti leves isk*, Derelye klf mir. isk, Vaníliás tejföl I*	Zabgaluskás leves I*, Csirkemell párizsiasan I*, Rizi-bizi mir. I*	Meggy leves mir. isk I*, Gyros fűsz. csirke hús I*, Burgonyapüré I*, Fűszeres sárgarépa saláta I*	Zöldség leves I*, Milánói makaróni I*, Tésztaköret makaróni I*, Reszelt trapista sajt	Fejtett bab leves I*, Tiroli rétes almás, Tiroli rétes túrós										
		Energia: 820,68 Kcal / 3 430,44 KJ	Energia: 643,39 Kcal / 2 689,37 KJ	Energia: 692,39 Kcal / 2 894,19 KJ	Energia: 536,71 Kcal / 2 243,45 KJ	Energia: 909,10 Kcal / 3 800,04 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28,99 g	33,35 g	11,44 g	36,41 g	16,96 g	2,05 g	31,14 g	31,63 g	8,90 g	23,99 g	20,48 g	3,13 g	29,73 g	30,40 g	16,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98,27 g	4,24 g	2,91 g	85,32 g	0,03 g	2,31 g	98,42 g	22,92 g	3,68 g	63,38 g	0,43 g	5,07 g	102,08 g	35,54 g	1,48 g		





### Heti étlap 2023.06.12. - 2023.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)</b>	Pizzás stangli	Briós cukor nélkül 100g	Kockasajt ízesített, félzs. 17,5, Kalocsai Rúd	Croissant(sonkás)	Sajtos rúd 60 gr										
		Energia: 285,60 Kcal / 1 193,81 KJ		Energia: 346,00 Kcal / 1 446,28 KJ		Energia: 250,90 Kcal / 1 048,76 KJ		Energia: 331,20 Kcal / 1 384,42 KJ		Energia: 333,00 Kcal / 1 391,94 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,12 g	5,64 g	3,27 g	8,30 g	8,00 g	3,60 g	8,29 g	5,55 g	3,63 g	9,63 g	4,13 g	2,35 g	6,27 g	18,00 g	6,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,08 g	3,64 g	1,40 g	66,00 g	12,00 g	0,75 g	36,57 g	3,44 g	1,63 g	45,85 g	7,65 g	1,01 g	33,00 g	1,62 g	2,50 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

