



Heti étlap 2023.06.19. - 2023.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)</b>	Körözött túró házi isk*, Zsemle korpás, Paradicsom	Vajkrém ízesített 25% zsírt., Szel.Trap.sajt, Zsemle, TV paprika	Margarin, csészés 32% zsírt., Párizsi sertés, Magvas kenyér, Uborka (kígyó)	Sajtkrém I*, Olivás stangli	Sertésmájkrém 65 g, Kifli, korpás, Kápia paprika
		Energia: 79,97 Kcal / 334,27 KJ	Energia: 365,83 Kcal / 1 529,17 KJ	Energia: 277,78 Kcal / 1 161,12 KJ	Energia: 306,09 Kcal / 1 279,46 KJ	Energia: 245,44 Kcal / 1 025,94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,20 g 3,27 g 2,03 g	18,69 g 16,14 g 9,97 g	8,00 g 13,81 g 3,76 g	10,23 g 8,17 g 4,59 g	10,48 g 5,97 g 2,12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
6,33 g 1,37 g 0,41 g	36,61 g 1,25 g 1,92 g	28,17 g 0,15 g 1,58 g	40,90 g 3,17 g 1,36 g	33,84 g 1,88 g 1,51 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)</b>	Gulyásleves I*, Káposztás kocka I*, Alma	Daragaluska leves isk*, Vasi pecsenye I*, Sárgaborsó főzelék isk*, Rozsos kenyér	Paradicsom leves I*, Tavaszi rizseshús I*	Gyümölcsleves I*, Csirkepaprikás I*, Tészta köret orsó I*	Karfiol leves I* (fehér), Sárgarépás Cukkinis PulykaragI, Burgonya petrezselymes I*, Csemege uborka
		Energia: 674,10 Kcal / 2 817,74 KJ	Energia: 858,55 Kcal / 3 588,74 KJ	Energia: 617,26 Kcal / 2 580,15 KJ	Energia: 574,85 Kcal / 2 402,87 KJ	Energia: 578,37 Kcal / 2 417,59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28,76 g 17,47 g 3,24 g	43,47 g 28,71 g 5,06 g	27,46 g 23,63 g 4,35 g	14,17 g 17,67 g 3,88 g	25,58 g 25,32 g 4,50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
98,37 g 4,00 g 2,02 g	104,57 g 0,26 g 5,34 g	81,16 g 8,04 g 3,28 g	88,58 g 12,32 g 1,92 g	61,20 g 0,00 g 7,04 g		





### Heti étlap 2023.06.19. - 2023.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)</b>	Pogácsa vajas	Teljes kiőrlésű túrós szívecsk	Croissant(csokis)	Teljes kiőrlésű pizzás csiga	Banán, Zabpelyhes keksz										
		Energia: 414,00 Kcal / 1 730,52 KJ		Energia: 320,00 Kcal / 1 337,60 KJ		Energia: 345,60 Kcal / 1 444,61 KJ		Energia: 386,00 Kcal / 1 613,48 KJ		Energia: 342,33 Kcal / 1 430,94 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,77 g	12,30 g	5,66 g	10,33 g	7,22 g	4,18 g	8,63 g	7,73 g	2,41 g	8,70 g	15,17 g	10,83 g	6,15 g	10,02 g	2,53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,15 g	14,82 g	0,89 g	47,01 g	13,36 g	0,61 g	53,53 g	14,14 g	0,65 g	31,79 g	3,12 g	0,66 g	55,93 g	0,00 g	0,20 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

