



Heti étlap 2023.06.26. - 2023.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Margarin, csészés 32% zsírt., Sonkaszalámi, Zsemle, tönköly, TV paprika	Főtt tojás isk*, Margarin, csészés 32% zsírt., Kifli, korpás, Paradicsom	Margarin, csészés 32% zsírt., Párizsi sertés, Graham kenyér, Uborka (kígyó)	Vajkrém natúr, 20% zsírt., Szel.Trap.sajt, Kifli, teljes kiörlésű, Jégcsap retek	Körözött túró házi isk*, Magvas kenyér, Kaliforniai paprika
		Energia: 336,30 Kcal / 1 405,73 KJ	Energia: 253,61 Kcal / 1 060,09 KJ	Energia: 283,53 Kcal / 1 185,16 KJ	Energia: 321,75 Kcal / 1 344,92 KJ	Energia: 218,77 Kcal / 914,46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,49 g 8,56 g 2,57 g	8,70 g 8,54 g 2,50 g	10,47 g 12,42 g 3,84 g	17,78 g 16,04 g 9,81 g	10,20 g 5,65 g 2,22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
46,71 g 0,46 g 2,08 g	32,31 g 1,88 g 1,09 g	28,06 g 0,58 g 1,48 g	26,38 g 0,50 g 1,75 g	30,74 g 1,37 g 1,19 g		
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Palócleves /konz/ isk, Gombóc különféle mir isk*, Alma	Zöldségleves I*, Kakukkfűves Csirkemell I*, Zöldborsófőzelék I*, Kukoricás kenyér	Gyümölcsleves I*, Bolognai Szósz I*, Tészta köret spagetti I., Reszelt trapista sajt	Csurgatott tojás leves sulí*, Itáliai rántott szelet I*, Párolt rizs I*	Vajgaluska leves I*, Chilis bab I*, kenyér teljes kiörlésű, szel.
		Energia: 874,56 Kcal / 3 655,66 KJ	Energia: 829,90 Kcal / 3 468,98 KJ	Energia: 713,66 Kcal / 2 983,10 KJ	Energia: 835,88 Kcal / 3 493,98 KJ	Energia: 777,95 Kcal / 3 251,83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30,86 g 16,72 g 3,65 g	53,31 g 24,37 g 5,08 g	26,62 g 29,82 g 7,59 g	33,86 g 36,10 g 6,47 g	32,38 g 36,43 g 9,67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
145,28 g 0,87 g 2,07 g	97,04 g 4,21 g 3,58 g	91,04 g 11,39 g 1,79 g	92,96 g 0,13 g 2,60 g	85,73 g 0,02 g 5,48 g		





Heti étlap 2023.06.26. - 2023.06.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év)	Pizzás stangli			Briós cukor nélkül 100g			Sajtos rúd 60 gr			Krém túró vanilliás			Kockasajt natúr, félzsír. 25g , Kornspitz		
		Energia: 285,60 Kcal / 1 193,81 KJ			Energia: 346,00 Kcal / 1 446,28 KJ			Energia: 333,00 Kcal / 1 391,94 KJ			Energia: 190,37 Kcal / 795,75 KJ			Energia: 297,30 Kcal / 1 242,71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,12 g	5,64 g	3,27 g	8,30 g	8,00 g	3,60 g	6,27 g	18,00 g	6,90 g	10,91 g	8,90 g	4,77 g	12,25 g	8,86 g	4,46 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	33,00 g	1,62 g	2,50 g	16,09 g	8,32 g	0,04 g	38,81 g	2,24 g	2,33 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

