



Heti étlap 2023.07.03. - 2023.07.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Tea Instant I*, Sertésmájkrém 65 g, Korpás Kenyér, TV paprika	Limonádé I*, Margarin, csészés 32% zsírt., Téliszalámi, Zsemle, tönköly, Uborka(kígyó)	Tea Instant I*, Vaj 100g háromnegyed zsíros, Kukoricás kenyér, Miniméz 20g-os	Tea Instant I*, Bundás kenyér I*	Málna szörp I*, Főtt tojás isk*, Margarin, csészés 32% zsírt., Zsemle rozsos, Paradicsom
		Energia: 281,91 Kcal / 1 178,38 KJ	Energia: 534,48 Kcal / 2 234,13 KJ	Energia: 288,36 Kcal / 1 205,34 KJ	Energia: 443,61 Kcal / 1 854,29 KJ	Energia: 350,85 Kcal / 1 466,55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,54 g 5,75 g 1,87 g	17,02 g 21,77 g 7,94 g	6,64 g 2,43 g 1,23 g	8,80 g 25,94 g 3,32 g	11,97 g 9,09 g 2,57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
44,57 g 10,49 g 1,46 g	61,09 g 15,45 g 2,60 g	58,97 g 26,72 g 1,03 g	42,59 g 10,27 g 1,37 g	51,50 g 1,39 g 1,39 g		
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Lencseleves húsos I*, Tiroli rétes almás, Tiroli rétes túrós	Paradicsom leves I*, Gyros fűsz. csirke hús I*, Burgonyapüré I*, Görögdinnye	Zabgaluskás leves I*, Zöldséges combragu I*, Párolt rizs I*	Húsleves hús nélküli I**, Főtt hús I*, Meggymártás I*, Graham kenyér	Zellerkrémleves mir. I*, Bakonyi sertésszelet I*, Tarhonya köret I*, Káposztasaláta isk, Levesgyöngy
		Energia: 967,32 Kcal / 4 043,40 KJ	Energia: 744,52 Kcal / 3 112,09 KJ	Energia: 524,60 Kcal / 2 192,83 KJ	Energia: 644,18 Kcal / 2 692,67 KJ	Energia: 927,15 Kcal / 3 875,49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30,48 g 31,45 g 15,60 g	36,17 g 30,50 g 5,96 g	34,83 g 19,69 g 4,98 g	34,51 g 13,80 g 3,64 g	40,95 g 40,69 g 9,05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
113,59 g 35,08 g 1,86 g	88,44 g 7,99 g 3,37 g	87,10 g 1,63 g 3,65 g	89,34 g 18,51 g 2,17 g	97,33 g 5,60 g 4,26 g		





Heti étlap 2023.07.03. - 2023.07.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év)	Grissini			Teljes kiőrlésű pizzás csiga			Puding habos 175 gr			Mákos madárka			Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír, Zabpelyhes keksz		
		Energia: 251,55 Kcal / 1 051,48 Kj			Energia: 386,00 Kcal / 1 613,48 Kj			Energia: 154,00 Kcal / 643,72 Kj			Energia: 214,20 Kcal / 895,36 Kj			Energia: 284,88 Kcal / 1 190,80 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	8,70 g	15,17 g	10,83 g	1,93 g	4,03 g	2,80 g	6,16 g	2,92 g	1,63 g	7,50 g	13,07 g	4,73 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	31,79 g	3,12 g	0,66 g	27,65 g	21,70 g	0,00 g	36,27 g	6,21 g	0,58 g	33,63 g	13,00 g	0,30 g		

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

