



Heti étlap 2023.07.10. - 2023.07.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év)	Tea Instant I*, Margarin, csészés 32% zsírt., Pulykamell sonka, Zsemle rozsos, TV paprika	Tea Instant I*, Vajkrém ízesített 25% zsírt., Búzakenyér, Paradicsom	Málna szörp I*, Margarin, csészés 32% zsírt., Szel.Trap.sajt, Korpás Kenyér	Tea Instant I*, Túrókrém kapros I*, Kifli, korpás, Uborka(kígyó)	Limonádé I*, Zsemle magvas, Párizsi baromfi, Margarin, csészés 32% zsírt., Kaliforniai paprika
		Energia: 382,35 Kcal / 1 598,22 KJ	Energia: 256,62 Kcal / 1 072,67 KJ	Energia: 310,61 Kcal / 1 298,35 KJ	Energia: 265,51 Kcal / 1 109,83 KJ	Energia: 475,47 Kcal / 1 987,46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,58 g 8,04 g 2,30 g	7,92 g 4,84 g 2,81 g	13,04 g 13,07 g 6,21 g	11,95 g 4,22 g 2,49 g	15,64 g 18,00 g 5,18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
61,25 g 10,93 g 2,11 g	44,39 g 10,85 g 1,30 g	32,73 g 1,34 g 1,45 g	43,17 g 12,92 g 1,30 g	59,26 g 16,11 g 2,92 g		
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év)	Gulyásleves I* , Szalagos Fánk I*, Barackíz, Porcukor	Lebbencsleves I*, Sült csirkecomb I*, Tökfőzelék I* , kenyér teljes kiőrlésű, szel.	Gyümölcsleves I*, Sertésszelet szezbundában isk*, Párolt rizs I*, Uborka saláta I*	Csurgatott tojás leves suli*, Bolognai Szósz I*, Tészta köret spagetti I., Reszelt trapista sajt	Daragaluska leves isk*, Panírozott halrudak isk, Burgonyapüré Karfiolos I*
		Energia: 767,08 Kcal / 3 206,39 KJ	Energia: 501,71 Kcal / 2 097,15 KJ	Energia: 1 191,38 Kcal / 4 979,97 KJ	Energia: 732,66 Kcal / 3 062,52 KJ	Energia: 523,70 Kcal / 2 189,07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27,83 g 23,51 g 5,67 g	12,71 g 19,71 g 3,92 g	28,27 g 70,11 g 9,59 g	30,94 g 38,46 g 9,18 g	19,91 g 15,87 g 2,77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
110,04 g 32,46 g 0,78 g	67,77 g 2,43 g 2,79 g	110,00 g 18,39 g 2,59 g	72,49 g 0,12 g 2,26 g	73,77 g 0,01 g 1,44 g		





Heti étlap 2023.07.10. - 2023.07.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év)	Sajtos stangli			Zebrarúd			Pogácsa vajas			Teljes kiőrlésű fahéjas csiga			Puding habos 175 gr		
		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 286,40 Kcal / 1 197,15 KJ			Energia: 414,00 Kcal / 1 730,52 KJ			Energia: 406,00 Kcal / 1 697,08 KJ			Energia: 154,00 Kcal / 643,72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,00 g	0,00 g	0,00 g	6,88 g	6,91 g	2,68 g	7,77 g	12,30 g	5,66 g	6,59 g	9,73 g	6,57 g	1,93 g	4,03 g	2,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0,00 g	0,00 g	0,00 g	50,01 g	7,88 g	0,59 g	52,15 g	14,82 g	0,89 g	55,22 g	22,82 g	0,50 g	27,65 g	21,70 g	0,00 g		
																

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

