



Heti étlap 2023.07.17. - 2023.07.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év)	Tea Instant I*, Margarin, csészés 32% zsírt., Szel.Trap.sajt, Rozsos kenyér, Paradicsom	Limonádé I*, Zsemle, Sonkaszalámi, Kápia paprika, Margarin, csészés 32% zsírt.	Tea Instant I*, Vajkrém ízesített 25% zsírt., Kifli, korpás, TV paprika	Tea Instant I*, Margarin, csészés 32% zsírt., Zala felvágott, Magvas kenyér, Uborka(kígyó)	Limonádé I*, Bundás kenyér I*
		Energia: 317,06 Kcal / 1 325,31 KJ	Energia: 322,51 Kcal / 1 348,09 KJ	Energia: 251,55 Kcal / 1 051,48 KJ	Energia: 318,03 Kcal / 1 329,37 KJ	Energia: 463,91 Kcal / 1 939,14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,40 g 12,54 g 5,94 g	10,02 g 6,75 g 1,96 g	7,93 g 5,22 g 3,08 g	9,77 g 12,93 g 3,83 g	7,98 g 25,90 g 3,31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
36,89 g 9,92 g 1,63 g	52,37 g 15,89 g 1,73 g	42,98 g 12,05 g 1,23 g	38,13 g 9,82 g 1,79 g	48,21 g 15,59 g 1,22 g		
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év)	Legényfogó leves I*, Zöldséges pillangó K*	Tarhonyaleves I*, Vagdalt (Stefania) I*, Zöldbabfőzelék I*, Korpás Kenyér	Karalábéleves I*, Borsos tokány I*, Tészta köret orsó I*	Csontleves tésztabetéttel I*, Csirkemell párizsiasan I*, Uborkasaláta, kaporjoghurtos, Burgonya petrezselymes I*	Sajtgombóc leves I*, Csőben sült zölds.bulgurral I*, Görögdinnye
		Energia: 923,60 Kcal / 3 860,65 KJ	Energia: 891,67 Kcal / 3 727,18 KJ	Energia: 658,65 Kcal / 2 753,16 KJ	Energia: 698,38 Kcal / 2 919,23 KJ	Energia: 780,21 Kcal / 3 261,28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		44,50 g 31,01 g 11,57 g	33,81 g 44,16 g 11,15 g	31,89 g 26,20 g 4,73 g	41,54 g 17,92 g 2,25 g	35,24 g 42,95 g 14,35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
115,62 g 3,60 g 3,60 g	87,21 g 1,90 g 3,75 g	72,91 g 0,00 g 2,96 g	91,00 g 0,00 g 6,87 g	61,86 g 0,51 g 3,50 g		





Heti étlap 2023.07.17. - 2023.07.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év)	Nektarin, Omlós keksz	Pizzás stangli	Teljes kiőrlésű pudingos táská	Briós cukor nélkül 100g	Teljes kiőrlésű tökmagos percc										
		Energia: 82,92 Kcal / 346,61 KJ		Energia: 285,60 Kcal / 1 193,81 KJ		Energia: 394,00 Kcal / 1 646,92 KJ		Energia: 346,00 Kcal / 1 446,28 KJ		Energia: 363,00 Kcal / 1 517,34 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1,41 g	0,69 g	0,08 g	9,12 g	5,64 g	3,27 g	7,82 g	8,63 g	5,65 g	8,30 g	8,00 g	3,60 g	10,31 g	6,87 g	3,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17,67 g	0,00 g	0,00 g	43,08 g	3,64 g	1,40 g	56,16 g	16,79 g	0,90 g	66,00 g	12,00 g	0,75 g	55,27 g	8,94 g	1,29 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

