



Heti étlap 2023.07.24. - 2023.07.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év)	Tea Instant I*, Sertésmájkrém 65 g, Korpás Kenyér, Uborka (kígyó)	Körözött túró házi isk*, Gyümölcsle 0,2-es 50%, Kifli, magvas, Kápia paprika	Tea Instant I*, Margarin, csészés 32% zsírt., Zöldséges baromfi szelet, Zsemle korpás, Jégsaláta	Málna szörp I*, Margarin, csészés 32% zsírt., Reszelt trapista sajt, Zsemle rozsos, Jégcsap retek	Tea Instant I*, Margarin, csészés 32% zsírt., Párizsi sertés, Tönköly kenyér
		Energia: 285,44 Kcal / 1 193,14 Kj	Energia: 216,64 Kcal / 905,56 Kj	Energia: 114,61 Kcal / 479,07 Kj	Energia: 315,61 Kcal / 1 319,25 Kj	Energia: 290,85 Kcal / 1 215,75 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,48 g 5,69 g 1,87 g	7,40 g 3,88 g 2,01 g	1,69 g 5,16 g 1,42 g	9,33 g 6,66 g 1,94 g	8,82 g 12,03 g 3,82 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
44,18 g 10,49 g 1,47 g	37,89 g 1,37 g 0,34 g	15,51 g 9,67 g 0,34 g	50,84 g 1,39 g 1,36 g	33,95 g 9,82 g 1,67 g		
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év)	Frankfurti leves isk*, Darás metélt I*, Barackíz, Nektarin, Porcukor	Vajgaluska leves I*, Tojásfasírt I*, Finomfőzelék I*, Rozsos kenyér	Csirkebecsinált leves I*, Milánói makaróni I*, Tésztaköret makaróni I*, Reszelt trapista sajt	Meggyleves mir. isk I*, Rántott csmell sokmagvas I*, Rizi-bizi mir. I*	Karfiolleves I*(piros), Rakott burg kolbásszal I*, Búzakenyér
		Energia: 906,36 Kcal / 3 788,58 Kj	Energia: 661,56 Kcal / 2 765,32 Kj	Energia: 612,58 Kcal / 2 560,58 Kj	Energia: 833,42 Kcal / 3 483,70 Kj	Energia: 749,57 Kcal / 3 133,20 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,13 g 26,36 g 6,71 g	25,18 g 20,71 g 4,21 g	32,11 g 24,97 g 3,91 g	36,29 g 23,80 g 5,02 g	27,14 g 28,52 g 8,79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
141,31 g 34,37 g 2,36 g	91,28 g 1,71 g 3,97 g	63,96 g 0,47 g 4,78 g	116,34 g 20,63 g 1,77 g	93,43 g 2,63 g 4,16 g		





Heti étlap 2023.07.24. - 2023.07.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év)	Kockasajt ízesített, félzs. 17,5, Kalocsai Rúd	Croissant(csokis)	Sajtos rúd 60 gr	Kuglóf, kakaós	Gyümölcs saláta (friss) isk
		Energia: 250,90 Kcal / 1 048,76 Kj	Energia: 345,60 Kcal / 1 444,61 Kj	Energia: 333,00 Kcal / 1 391,94 Kj	Energia: 108,60 Kcal / 453,95 Kj	Energia: 88,33 Kcal / 369,22 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,29 g 5,55 g 3,63 g	8,63 g 7,73 g 2,41 g	6,27 g 18,00 g 6,90 g	2,99 g 1,42 g 0,91 g	0,83 g 0,30 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
36,57 g 3,44 g 1,63 g	53,53 g 14,14 g 0,65 g	33,00 g 1,62 g 2,50 g	18,71 g 4,91 g 0,23 g	19,76 g 6,84 g 0,02 g		

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

