



Heti étlap 2023.07.31. - 2023.08.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év)</b>	Tea Instant I*, Margarin, csészés 32% zsírt., Soproni felvágott, Rozsos kenyér	Tea Instant I*, Sajtkrém félzsíros, ömlesztett, Kornspitz, Uborka(kígyó)	Főtt tojás isk*, Margarin, csészés 32% zsírt., Zsemle graham, Paradicsom, Gyümölcslé 0,2-es 12%	Limonádé I*, Vajkrém natúr, 20% zsírt., Füstölt Edami sajt, Zsemle korpás, Kaliforniai paprika	Tea Instant I*, Margarin, csészés 32% zsírt., Téliszalámi, Tönköly kenyér, Jégcsap retek
		Energia: 317,96 Kcal / 1 329,07 KJ	Energia: 334,20 Kcal / 1 396,96 KJ	Energia: 379,51 Kcal / 1 586,35 KJ	Energia: 222,25 Kcal / 929,01 KJ	Energia: 379,82 Kcal / 1 587,65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8,28 g 14,69 g 4,90 g	13,26 g 8,04 g 2,27 g	13,37 g 9,85 g 2,81 g	8,55 g 10,95 g 7,12 g	13,08 g 19,83 g 7,36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35,38 g 9,92 g 1,02 g	48,71 g 11,21 g 2,57 g	52,71 g 0,61 g 1,32 g	21,92 g 15,49 g 0,25 g	34,10 g 9,82 g 2,46 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év)</b>	Lencseleves húsos I*, Mákos kalács (2 db) isk, Alma	Májgaluska leves I*, Vasi pecsenye I*, Babfőzelék I*, Félbarna kenyér	Magyaros Burgonyaleves I*, Pulykarizottó I*, Reszelt trapista sajt	Húsleves hús nélküli I**, Főtt hús I*, Almamártás suli*	Fokhagyma krémleves I*, Hentes tokány I*, Tészta köret Farfalle I*, Pirított zsemlekočka
		Energia: 949,05 Kcal / 3 967,03 KJ	Energia: 899,78 Kcal / 3 761,08 KJ	Energia: 650,74 Kcal / 2 720,09 KJ	Energia: 467,99 Kcal / 1 956,20 KJ	Energia: 797,57 Kcal / 3 333,84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		35,18 g 26,29 g 7,33 g	50,15 g 29,81 g 5,40 g	29,58 g 23,01 g 4,33 g	27,39 g 15,03 g 5,20 g	32,81 g 39,67 g 10,62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
141,45 g 35,96 g 1,72 g	105,60 g 0,64 g 6,44 g	79,98 g 0,10 g 3,23 g	53,83 g 13,82 g 1,29 g	76,82 g 0,36 g 4,42 g		





### Heti étlap 2023.07.31. - 2023.08.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év)</b>	Grissini	Teljes kiőrlésű tökmagos pereg	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	Pogácsa leveles 100g	Gyümölcs saláta (friss) isk										
		Energia: 251,55 Kcal / 1 051,48 KJ		Energia: 363,00 Kcal / 1 517,34 KJ		Energia: 100,00 Kcal / 418,00 KJ		Energia: 388,00 Kcal / 1 621,84 KJ		Energia: 88,33 Kcal / 369,22 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,99 g	7,00 g	3,78 g	10,31 g	6,87 g	3,34 g	3,30 g	3,20 g	2,20 g	8,84 g	10,75 g	7,25 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
		31,88 g	3,21 g	1,85 g	55,27 g	8,94 g	1,29 g	14,00 g	13,00 g	0,18 g	45,09 g	5,08 g	1,64 g	19,76 g	6,84 g	0,02 g

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

