



Heti étlap 2023.08.07. - 2023.08.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Tea Instant I*, Margarin, csészés 32% zsírt., Paprikás szalámi, Tönköly kenyér, TV paprika	Tea Instant I*, Ketchup, Kifli, vizes, Főtt virsli, mustárral isk, Majonéz vödörös, Jégsaláta	Tea Instant I*, Főtt tojás isk*, Margarin, csészés 32% zsírt., Zsemle rozsos	Zöldborsókrém citromos F*, Kifli, teljes kiörlésű, Málna szörp I*	Vajkrém ízesített 25% zsírt., Zsemle hosszú, Kápia paprika, Limonádé I*										
		Energia: 391,35 Kcal / 1 635,84 KJ	Energia: 531,30 Kcal / 2 220,83 KJ	Energia: 382,99 Kcal / 1 600,90 KJ	Energia: 164,14 Kcal / 686,11 KJ	Energia: 114,73 Kcal / 479,57 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,58 g	18,27 g	8,05 g	20,96 g	41,33 g	10,21 g	12,32 g	8,85 g	2,44 g	7,01 g	2,48 g	0,36 g	1,41 g	4,10 g	2,60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,49 g	9,82 g	2,27 g	20,11 g	11,07 g	3,81 g	59,69 g	10,54 g	1,52 g	28,31 g	0,52 g	1,57 g	17,61 g	15,49 g	0,18 g		
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Gulyásleves marhahússal I*, Szalagos Fánk I*, Barackíz, Porcukor, Szőlő	Lebbencsleves I*, Vagdalt (Stefania) I*, Parajfőzelék I*, Magvas kenyér	Zöldbableves suli*, Rakott karfiol mir. I* bulgur	Zellerkrémleves mir. I*, Bakonyi sertésszelet I*, Tészta kör. szarvacska I*, Pirított zsemlekocka, Kovászos uborka	Gyümölcsleves I*, Csőben sült zölds. hal K*, Graham kenyér										
		Energia: 766,14 Kcal / 3 202,47 KJ	Energia: 847,76 Kcal / 3 543,64 KJ	Energia: 613,58 Kcal / 2 564,76 KJ	Energia: 752,17 Kcal / 3 144,07 KJ	Energia: 812,56 Kcal / 3 396,50 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17,05 g	22,44 g	4,47 g	33,18 g	44,76 g	9,95 g	27,61 g	35,90 g	11,16 g	36,05 g	31,05 g	7,79 g	48,63 g	30,38 g	10,96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
122,38 g	29,44 g	2,13 g	75,97 g	0,16 g	3,37 g	45,79 g	1,33 g	2,73 g	80,64 g	1,09 g	5,80 g	81,10 g	12,59 g	3,36 g		





Heti étlap 2023.08.07. - 2023.08.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év)	Pizzás stangli	Pohárkrém	Briós cukor nélkül 100g	Kockasajt natúr, félzsír. 25g , Kifli, vajás	Kalács kakaós										
		Energia: 285,60 Kcal / 1 193,81 KJ		Energia: 402,99 Kcal / 1 684,50 KJ		Energia: 346,00 Kcal / 1 446,28 KJ		Energia: 196,48 Kcal / 821,29 KJ		Energia: 202,80 Kcal / 847,70 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,12 g	5,64 g	3,27 g	16,79 g	8,28 g	5,55 g	8,30 g	8,00 g	3,60 g	6,37 g	5,06 g	2,99 g	4,98 g	4,56 g	2,10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		43,08 g	3,64 g	1,40 g	32,75 g	30,95 g	0,22 g	66,00 g	12,00 g	0,75 g	29,11 g	2,70 g	0,57 g	35,40 g	5,88 g	0,42 g

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

