



Heti étlap 2023.08.14. - 2023.08.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év)</b>	Tea Instant I*, Margarin, csészés 32% zsírt., Párizsi sertés, Zsemle korpás	Gyümölcsle 0,2-es 25%, Margarin, csészés 32% zsírt., Reszelt trapista sajt, Kifli, magvas, Paradicsom	Tea Instant I*, Margarin, csészés 32% zsírt., Sonkaszalámi, Rozsos kenyér, TV paprika	Tea Instant I*, Túrókrém kapos I*, Zsemle kukoricás, Uborka(kígyó)	Limonádé I*, Sertésmájkrém 65 g, Kukoricás kenyér, Kaliforniai paprika
		Energia: 183,49 Kcal / 766,99 KJ	Energia: 109,48 Kcal / 457,63 KJ	Energia: 243,62 Kcal / 1 018,33 KJ	Energia: 298,11 Kcal / 1 246,10 KJ	Energia: 411,47 Kcal / 1 719,94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,57 g 11,48 g 3,58 g	1,60 g 5,74 g 1,41 g	7,89 g 6,38 g 1,79 g	13,03 g 4,54 g 2,32 g	13,85 g 6,04 g 1,96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
14,15 g 9,82 g 0,94 g	10,86 g 0,00 g 0,12 g	37,48 g 10,07 g 1,86 g	50,11 g 12,07 g 1,33 g	71,61 g 16,33 g 2,01 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év)</b>	Pulykaraguleves mir. I*, Krumpis tészta sulí*, Kovászos uborka	Daragaluska leves isk*, Sült csirkecomb I*, Zöldborsófőzelék I*, kenyér teljes kiőrlésű, szel.	Csurgatott tojás leves sulí*, Itáliai rántott szelet I*, Párolt rizs I*	Gyümölcsleves I*, Bolognai Szósz I*, Tészta köret spagetti I., Reszelt trapista sajt	Csirkebecsinált leves I*, Sárgarépás Cukkinis Pulykaragl, Főtt burgonya isk*
		Energia: 740,64 Kcal / 3 095,88 KJ	Energia: 634,10 Kcal / 2 650,54 KJ	Energia: 835,88 Kcal / 3 493,98 KJ	Energia: 713,66 Kcal / 2 983,10 KJ	Energia: 591,21 Kcal / 2 471,26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30,17 g 24,26 g 3,97 g	25,92 g 21,69 g 3,08 g	33,86 g 36,10 g 6,47 g	26,62 g 29,82 g 7,59 g	33,88 g 24,27 g 4,62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
99,07 g 0,02 g 6,15 g	83,23 g 2,02 g 2,87 g	92,96 g 0,13 g 2,60 g	91,04 g 11,39 g 1,79 g	59,26 g 0,04 g 1,96 g		





### Heti étlap 2023.08.14. - 2023.08.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek														
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év)</b>	Grissini	Alma, Babapiskóta	Pogácsa vajjas	Kuglóf, kakaós	Teljes kiörlésű pizzás csiga														
		Energia: 251,55 Kcal / 1 051,48 Kj		Energia: 138,23 Kcal / 577,80 Kj		Energia: 414,00 Kcal / 1 730,52 Kj		Energia: 108,60 Kcal / 453,95 Kj		Energia: 386,00 Kcal / 1 613,48 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav			
		5,99 g	7,00 g	3,78 g		3,71 g	2,14 g	0,50 g		7,77 g	12,30 g	5,66 g		2,99 g	1,42 g	0,91 g		8,70 g	15,17 g	10,83 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		25,73 g	11,99 g	0,06 g		52,15 g	14,82 g	0,89 g		18,71 g	4,91 g	0,23 g		31,79 g	3,12 g	0,66 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

