



## Heti étlap 2023.08.28. - 2023.09.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b>	Margarin, csészés 32% zsírt., Szel.trapp. 125g, Tönköly kenyér, Paradicsom	Margarin, csészés 32% zsírt., Párizsi baromfi, Zsemle magvas	Vajkrém ízesített 25% zsírt., Kifli, graham, Kaliforniai paprika	Margarin, csészés 32% zsírt., Zala felvágott, Rozsos kenyér, TV paprika	Kalács kakaós										
		Energia: 181,57 Kcal / 758,96 KJ	Energia: 400,56 Kcal / 1 674,34 KJ	Energia: 180,92 Kcal / 756,25 KJ	Energia: 237,57 Kcal / 993,04 KJ	Energia: 169,00 Kcal / 706,42 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,25 g	5,71 g	1,66 g	15,29 g	17,90 g	5,17 g	6,97 g	6,69 g	4,10 g	7,56 g	10,89 g	3,67 g	4,15 g	3,80 g	1,75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,20 g	0,00 g	0,92 g	41,54 g	1,12 g	2,92 g	23,06 g	0,50 g	0,94 g	26,23 g	0,40 g	1,53 g	29,50 g	4,90 g	0,35 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b>	Gulyásleves I* , Darás metélt I* , Barackíz	Vajgaluska leves I* , Vasi pecsenye I* , Zöldbabfőzelék I* , Félbarna kenyér	Zöldborsóleves I* , Panírozott pulyka nuggets*I, Burgonyapüré I* , Céklasaláta, csemege szeletelt	Tarhonyaleves I* , Csirkemell sajtmártással*I, Párolt rizs I*	Bolognai Szósz I* , Tészta köret spagetti I., Gyümölcslé 0,2-es 50%, Reszelt trapista sajt , Alma										
		Energia: 786,88 Kcal / 3 289,16 KJ	Energia: 744,97 Kcal / 3 113,97 KJ	Energia: 626,40 Kcal / 2 618,35 KJ	Energia: 667,30 Kcal / 2 789,31 KJ	Energia: 757,34 Kcal / 3 165,68 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25,74 g	25,40 g	6,20 g	35,08 g	30,37 g	7,62 g	25,62 g	23,25 g	3,64 g	32,88 g	19,53 g	3,88 g	27,03 g	30,12 g	7,59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
112,56 g	18,45 g	1,60 g	80,95 g	1,54 g	5,11 g	75,95 g	6,40 g	5,04 g	89,17 g	0,25 g	1,75 g	101,27 g	0,00 g	1,60 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b>	Teljes kiörlésű pizzás csiga	Croissant(csokis)	Zebrarúd	Kornspitz, Kockasajt ízesített,félzs.17,5	Grissini, Körte										
		Energia: 386,00 Kcal / 1 613,48 KJ	Energia: 345,60 Kcal / 1 444,61 KJ	Energia: 286,40 Kcal / 1 197,15 KJ	Energia: 285,60 Kcal / 1 193,81 KJ	Energia: 331,04 Kcal / 1 383,75 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,70 g	15,17 g	10,83 g	8,63 g	7,73 g	2,41 g	6,88 g	6,91 g	2,68 g	12,67 g	7,98 g	3,97 g	6,59 g	7,45 g	3,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,79 g	3,12 g	0,66 g	53,53 g	14,14 g	0,65 g	50,01 g	7,88 g	0,59 g	37,43 g	1,65 g	2,38 g	49,88 g	3,21 g	1,86 g		





Heti étlap 2023.08.28. - 2023.09.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év)</b>		 			

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

