



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év)</b>	Kenőmájas, kenyér teljes kiőrlésű, szel., TV paprika	Főtt tojás isk*, Margarin, csészés 32% zsirt., Zsemle rozsos, Sárgarépa friss	Margarin, csészés 32% zsirt., Csirkemell sonka, Zsemle, Paradicsom	Vajkrém ízesített 25% zsirt., Kifli, graham, Póréhagyma	Vaj 100g háromnegyed zsiros, Miniméz 20g-os, Kifli, magvas
		Energia: 142,28 Kcal / 594,73 Kj	Energia: 349,71 Kcal / 1 461,79 Kj	Energia: 256,65 Kcal / 1 072,80 Kj	Energia: 182,72 Kcal / 763,77 Kj	Energia: 132,42 Kcal / 553,52 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,31 g 2,38 g 0,58 g	11,81 g 8,86 g 2,44 g	12,10 g 6,11 g 1,70 g	7,33 g 6,69 g 4,09 g	1,39 g 2,35 g 1,03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
25,12 g 0,14 g 0,81 g	51,83 g 0,87 g 1,46 g	35,71 g 0,87 g 1,67 g	23,14 g 0,50 g 0,94 g	25,87 g 16,21 g 0,00 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év)</b>	Palócleves mir I*, Gombóc különféle mir isk*, Fahéjas porcukor I*	Daragaluska leves isk*, Rozmaringos cs.mell suli, Zöldborsófőzelék I*, Félbarna kenyér	Brokkolikrémleves I*, Bundázott halfilé I*, Párolt rizs kuk.val mir. isk, Káposztasaláta isk, Pirított zsemlekocka	Májgaluska leves I*, Grill virsli I*, Tökfőzelék I*, Kukoricás kenyér	Csurgatott tojás leves suli*, Sárgarépas Cukkinis Pulykaragl, Főtt burgonya isk*, Alma
		Energia: 910,59 Kcal / 3 806,27 Kj	Energia: 1 590,86 Kcal / 6 649,79 Kj	Energia: 711,26 Kcal / 2 973,07 Kj	Energia: 767,76 Kcal / 3 209,24 Kj	Energia: 604,34 Kcal / 2 526,14 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29,22 g 15,54 g 3,47 g	45,59 g 113,99 g 15,56 g	37,95 g 10,80 g 1,96 g	31,05 g 37,88 g 10,12 g	28,83 g 25,24 g 5,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
158,90 g 24,81 g 2,04 g	92,82 g 2,63 g 4,58 g	114,77 g 4,54 g 4,17 g	73,90 g 3,46 g 4,95 g	65,19 g 0,12 g 2,09 g		





### Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év)</b>	Kalocsai Rúd, Kockasajt natúr, félzsír. 25g	Teljes kiőrlésű pudingos táská	Teljes kiőrlésű sajtos csomó	Pogácsa vajas	Zabpelyhes keksz
		Energia: 262,60 Kcal / 1 097,67 KJ	Energia: 394,00 Kcal / 1 646,92 KJ	Energia: 373,00 Kcal / 1 559,14 KJ	Energia: 414,00 Kcal / 1 730,52 KJ	Energia: 184,88 Kcal / 772,80 KJ
		Fehérje 7,87 g Zsír 6,43 g T.Zsírsv 4,12 g	Fehérje 7,82 g Zsír 8,63 g T.Zsírsv 5,65 g	Fehérje 9,99 g Zsír 6,26 g T.Zsírsv 3,49 g	Fehérje 7,77 g Zsír 12,30 g T.Zsírsv 5,66 g	Fehérje 4,20 g Zsír 9,87 g T.Zsírsv 2,53 g
		Szénhidrát 37,95 g Cukor 4,03 g Só 1,58 g	Szénhidrát 56,16 g Cukor 16,79 g Só 0,90 g	Szénhidrát 59,02 g Cukor 9,82 g Só 0,85 g	Szénhidrát 52,15 g Cukor 14,82 g Só 0,89 g	Szénhidrát 19,63 g Cukor 0,00 g Só 0,12 g

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

