



Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	Kukoricapehely (corn flakes), Mazsola, Rizsital (Rizstej)	Uborka(kígyó), Kifli (vízes), Citromos tea ovi, Zöldfűszeres margarinkrém	Mézes tea ovi, Zsemle rozsos 50 gr*, Cserkészkolbász Tauris am*, Mustár vödörös	Csirkemájkrém házi, Zsemle vízes 50 gr*, Citromos tea ovi, Jégcsap retek	Kifli (vízes), Csipke tea, Zöldpaprika, Padlizsánkrém
		Energia: 316,43 Kcal / 1 322,68 KJ	Energia: 208,02 Kcal / 869,52 KJ	Energia: 349,65 Kcal / 1 461,54 KJ	Energia: 249,95 Kcal / 1 044,79 KJ	Energia: 189,53 Kcal / 792,24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		2,88 g 5,86 g 1,76 g	6,26 g 7,67 g 1,49 g	13,35 g 15,06 g 4,86 g	11,40 g 4,56 g 0,49 g	6,52 g 6,99 g 1,97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
61,70 g 0,00 g 0,22 g	28,44 g 6,99 g 0,78 g	38,65 g 3,28 g 2,56 g	39,89 g 7,64 g 0,89 g	24,87 g 1,40 g 1,09 g		
Ebéd	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	Székelykáposzta, Zöldségleves	Pulyka aprópecsenye ovi, Finomfőzelék *mir.* TM., Banán, Tésztaleves	Gulyásleves , Sonkás tészta ovi	Paradicsom leves, Rizses csirke, Csemege uborka	Zöldborsóleves , Mákos metélt isk
		Energia: 585,69 Kcal / 2 448,18 KJ	Energia: 635,44 Kcal / 2 656,14 KJ	Energia: 959,22 Kcal / 4 009,54 KJ	Energia: 642,82 Kcal / 2 686,99 KJ	Energia: 928,50 Kcal / 3 881,13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		23,42 g 40,87 g 11,37 g	25,67 g 26,11 g 5,59 g	44,17 g 42,69 g 9,61 g	30,98 g 18,27 g 2,76 g	29,83 g 33,83 g 5,88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,23 g 0,55 g 2,82 g	72,66 g 5,30 g 3,61 g	87,51 g 0,59 g 2,93 g	87,75 g 14,99 g 2,65 g	124,99 g 30,02 g 1,03 g		
Uzsonna	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	Paradicsom, Félbarna kenyér, Ásványvíz l-es, Pulykasonka	Jégcsap retek, Limonádé ovi, Félbarna kenyér, Húskrém 30gr-os	Félbarna kenyér, Csipke tea, Sült zöldség mix, Waja margarin	Prágai sonka, Waja margarin, Paradicsom, Zsemle rozsos 50 gr*, Citromos tea ovi	Limonádé ovi, Méz, Waja margarin, Zsemle vízes 50 gr*
		Energia: 217,01 Kcal / 907,10 KJ	Energia: 292,44 Kcal / 1 222,40 KJ	Energia: 208,69 Kcal / 872,32 KJ	Energia: 262,77 Kcal / 1 098,38 KJ	Energia: 292,99 Kcal / 1 224,70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		14,68 g 2,06 g 0,65 g	10,66 g 7,31 g 2,62 g	6,12 g 3,16 g 0,18 g	13,88 g 4,53 g 0,57 g	5,62 g 3,06 g 0,10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,68 g 0,00 g 2,40 g	45,30 g 11,99 g 2,11 g	38,72 g 6,99 g 1,22 g	39,92 g 7,49 g 1,86 g	59,42 g 28,84 g 0,80 g		





Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna						

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

