

Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00613) Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me	Kukoricapehely (corn flakes), Mazsola, Tej 2,8% 5/1	Uborka(kígyó), Citromos tea ovi, Zöldfűszeres margarinkrém, Puffasztott rizsszelet gluténm	Mézes tea ovi, Cserkészkolbász Tauris am*, Mustár vödörös, Puffasztott rizsszelet gluténm	Csirkemájkrém házi, Citromos tea ovi, Jégcsap retek, Puffasztott rizsszelet gluténm	Csipke tea, Zöldpaprika, Padlizsánkrém, Puffasztott rizsszelet gluténm
		Energia: 343,70 Kcal / 1 436,67 KJ	Energia: 182,19 Kcal / 761,55 KJ	Energia: 302,76 Kcal / 1 265,54 KJ	Energia: 198,39 Kcal / 829,27 KJ	Energia: 163,70 Kcal / 684,27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,12 g 9,52 g 4,80 g	3,29 g 5,73 g 0,00 g	11,05 g 15,17 g 4,76 g	8,60 g 4,72 g 0,39 g	3,55 g 5,05 g 0,48 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
53,96 g 0,00 g 0,25 g	28,99 g 6,99 g 0,02 g	30,15 g 2,78 g 1,76 g	29,89 g 6,99 g 0,09 g	25,42 g 1,40 g 0,33 g		
						
Ebéd	(00613) Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me	Székelykáposzta LÉ., Zöldségleves	Tésztaleves, Pulyka aprópecsenye ovi, Finomfőzelék *mir.* LÉ., Banán	Sonkás tészta ovi, Gulyásleves	Paradicsom leves, Rizses csirke, Csemege uborka	Zöldborsóleves , Mákos metélt LÉ.
		Energia: 542,41 Kcal / 2 267,27 KJ	Energia: 625,52 Kcal / 2 614,67 KJ	Energia: 885,46 Kcal / 3 701,22 KJ	Energia: 642,82 Kcal / 2 686,99 KJ	Energia: 842,64 Kcal / 3 522,24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,48 g 36,89 g 10,16 g	25,49 g 26,18 g 4,77 g	32,92 g 39,64 g 8,98 g	30,98 g 18,27 g 2,76 g	14,43 g 29,53 g 4,97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,47 g 0,05 g 5,27 g	70,64 g 5,04 g 3,53 g	87,25 g 0,59 g 2,36 g	87,75 g 14,99 g 2,65 g	128,70 g 30,02 g 0,33 g		
						
Uzsonna	(00613) Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me	Paradicsom, Ásványvíz l-es, Pulykasonka, Abonett gluténmentes 4,8gr/sze	Jégcsap retek, Limonádé ovi, Húskrém 30gr-os, Abonett gluténmentes 4,8gr/sze	Csipke tea, Sült zöldség mix, Waja margarin, Abonett gluténmentes 4,8gr/sze	Prágai sonka, Waja margarin, Paradicsom, Citromos tea ovi, Abonett gluténmentes 4,8gr/sze	Limonádé ovi, Méz, Waja margarin, Abonett gluténmentes 4,8gr/sze
		Energia: 112,08 Kcal / 468,49 KJ	Energia: 187,51 Kcal / 783,79 KJ	Energia: 103,76 Kcal / 433,72 KJ	Energia: 163,50 Kcal / 683,43 KJ	Energia: 189,05 Kcal / 790,23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,90 g 1,46 g 0,47 g	6,88 g 6,71 g 2,44 g	2,34 g 2,56 g 0,00 g	10,98 g 3,98 g 0,47 g	2,22 g 2,56 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

	12,00 g	0,00 g	1,32 g	22,62 g	11,99 g	1,03 g	16,04 g	6,99 g	0,14 g	19,12 g	6,99 g	1,18 g	37,12 g	28,19 g	0,12 g
--	---------	--------	--------	---------	---------	--------	---------	--------	--------	---------	--------	--------	---------	---------	--------

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

