

Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Tej 2,8% 5/1, Kukoricapehely (corn flakes), Mazsola	Citromos tea isk, Uborka (kígyó), Sajtkrém, natur, Kifli (vízes)	Mézes tea ovi, Zsemle rozsos 50 gr*, Cserkészkolbász Tauris am*, Mustár vödörös	Citromos tea isk, Csirkemájkrém házi, Zöldhagyma csomós, Zsemle vizes 50 gr*	Kifli (vízes), Csipke tea, Tojáskrém , Zöldpaprika
		Energia: 343,70 Kcal / 1 436,67 KJ	Energia: 329,50 Kcal / 1 377,31 KJ	Energia: 349,65 Kcal / 1 461,54 KJ	Energia: 310,88 Kcal / 1 299,48 KJ	Energia: 183,12 Kcal / 765,44 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	7,91 g 14,22 g 8,36 g	13,35 g 15,06 g 4,86 g	11,78 g 4,61 g 0,50 g	8,38 g 6,10 g 1,99 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	42,04 g 19,98 g 1,13 g	38,65 g 3,28 g 2,56 g	55,19 g 20,63 g 0,87 g	23,50 g 1,40 g 0,95 g		
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Székelykáposzta, Daragaluska leves	Lebbencsleves, Pulyka aprópecsenye isk, Finomfőzelék, Banán	Gulyásleves , Sajtós makaróni	Paradicsom leves , Rizses csirke, Csemege uborka	Zöldborsóleves , Mákos guba, Vanília öntet
		Energia: 518,65 Kcal / 2 167,96 KJ	Energia: 993,17 Kcal / 4 151,45 KJ	Energia: 1 260,76 Kcal / 5 269,98 KJ	Energia: 782,88 Kcal / 3 272,44 KJ	Energia: 1 126,99 Kcal / 4 710,82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,88 g 37,91 g 11,24 g	42,13 g 36,80 g 8,46 g	52,40 g 62,00 g 23,25 g	38,36 g 25,51 g 3,77 g	40,73 g 44,40 g 14,49 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
24,91 g 0,00 g 2,37 g	121,23 g 10,11 g 9,14 g	121,53 g 0,06 g 7,15 g	98,92 g 14,99 g 6,54 g	139,62 g 25,03 g 2,38 g		
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Körözött túró házi isk, Paradicsom, Félbarna kenyér, Ásványvíz l-es	Jégcsap retek, Limonádé ovi, Félbarna kenyér, Húskrém 30gr-os	Francia saláta, Félbarna kenyér, Csipke tea	Citromos tea isk, Prágai sonka, Waja margarin, Paradicsom, Zsemle rozsos 50 gr*	Bríós, kicsi, Limonádé ovi
		Energia: 291,89 Kcal / 1 220,10 KJ	Energia: 292,44 Kcal / 1 222,40 KJ	Energia: 624,08 Kcal / 2 608,65 KJ	Energia: 315,15 Kcal / 1 317,33 KJ	Energia: 188,25 Kcal / 786,89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,82 g 9,71 g 4,05 g	10,66 g 7,31 g 2,62 g	12,98 g 35,09 g 6,83 g	13,89 g 4,53 g 0,57 g	3,65 g 3,28 g 1,32 g



Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,94 g	0,00 g	1,41 g	45,30 g	11,99 g	2,11 g	62,75 g	6,99 g	1,65 g	52,94 g	20,48 g	1,86 g	35,46 g	17,53 g	0,32 g
 						   						  		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

