



Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Tej 2,8% 5/1, Fahéjas gabonapehely	Párizsi krém isk, Jégcsap retek, Graham kenyér, Csipke tea	Vadcsereznyye tea, Cserkészkolbász Tauris am*, Mustár vödrös, Barna kenyér	Tejeskávé isk, Kalács kakaós 500g, Vaj 80%	Vaníliás tej ovi, Zsemle rozsos 50 gr*, Uborka (kígyó), Trapista sajt, Waja margarin										
		Energia: 212,21 Kcal / 887,04 Kj	Energia: 285,22 Kcal / 1 192,22 Kj	Energia: 236,18 Kcal / 987,23 Kj	Energia: 472,42 Kcal / 1 974,72 Kj	Energia: 332,87 Kcal / 1 391,40 Kj										
		Fehérje 7,00 g	Zsír 3,60 g	T.Zsír 8,53 g	Fehérje 9,35 g	Zsír 11,66 g	T.Zsír 3,58 g	Fehérje 8,35 g	Zsír 7,96 g	T.Zsír 2,38 g	Fehérje 12,70 g	Zsír 24,50 g	T.Zsír 12,20 g	Fehérje 16,41 g	Zsír 15,46 g	T.Zsír 7,69 g
		Szénhidrát 37,70 g	Cukor 10,36 g	Só 0,43 g	Szénhidrát 35,29 g	Cukor 6,99 g	Só 1,69 g	Szénhidrát 32,74 g	Cukor 7,17 g	Só 1,79 g	Szénhidrát 49,71 g	Cukor 21,38 g	Só 0,35 g	Szénhidrát 31,02 g	Cukor 7,24 g	Só 1,32 g
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Zeller krémleves, Bolognai spagetti	Daragaluska leves, Sóskamártás , Főtt burgonya fél adag, Pulykasült isk, Körte	Zöldbableves , Párolt rizs, Barackkal sült pulyka ovi, Alma	Fokhagymás sertésszelet isk, Burgonyapüré , Brokkoli leves mir. ovi, Vegyes vágott savanyúság	Párolt rizs, Almaleves , Panírozott halrudak isk, Tartármárt/kész majonézből/isk										
		Energia: 695,89 Kcal / 2 908,82 Kj	Energia: 971,86 Kcal / 4 062,37 Kj	Energia: 875,92 Kcal / 3 661,35 Kj	Energia: 774,37 Kcal / 3 236,87 Kj	Energia: 1 188,86 Kcal / 4 969,43 Kj										
		Fehérje 37,82 g	Zsír 30,94 g	T.Zsír 10,94 g	Fehérje 33,88 g	Zsír 39,52 g	T.Zsír 9,15 g	Fehérje 27,64 g	Zsír 38,09 g	T.Zsír 5,84 g	Fehérje 28,14 g	Zsír 40,30 g	T.Zsír 12,55 g	Fehérje 19,07 g	Zsír 66,25 g	T.Zsír 10,79 g
		Szénhidrát 65,60 g	Cukor 0,05 g	Só 4,82 g	Szénhidrát 117,69 g	Cukor 30,02 g	Só 3,57 g	Szénhidrát 104,40 g	Cukor 8,47 g	Só 1,30 g	Szénhidrát 73,00 g	Cukor 0,03 g	Só 8,67 g	Szénhidrát 125,83 g	Cukor 27,00 g	Só 1,60 g





Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Citromos tea isk, Barna kenyér, Pritamin paprika, Kenőmájas			Félbarna kenyér, Vajkrém 100g, natur, Paradicsom, Almalé 0,2 literes 100 %-os			Burgonyasaláta, majonézes isk, Kifli (vízes), Limonádé ovi			Waja margarin, Zöldhagyma csomós, Mézes tea ovi, Félbarna kenyér, Csirkesonka			Citromos tea isk, Túrós táska		
		Energia: 326,86 Kcal / 1 366,27 Kj			Energia: 996,35 Kcal / 4 164,74 Kj			Energia: 774,65 Kcal / 3 238,04 Kj			Energia: 380,02 Kcal / 1 588,48 Kj			Energia: 332,87 Kcal / 1 391,40 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,58 g	14,32 g	6,33 g	11,18 g	80,66 g	38,85 g	13,99 g	33,63 g	6,39 g	15,04 g	19,70 g	6,77 g	8,69 g	4,82 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,48 g	19,98 g	1,98 g	54,78 g	0,00 g	1,22 g	101,29 g	21,98 g	5,83 g	35,45 g	2,43 g	3,75 g	61,44 g	19,98 g	0,00 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

