



Heti étlap 2023.09.25 - 2023.09.29

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek															
Reggeli	(00482) Gyermekek (7-10 , 11-14év)	Tej 2,8% 5/1, Kukoricapehely (corn flakes), Mazsola	Tejeskávé isk, Uborka (kígyó), Kifli (vízes), Kockasajt 8 db-os	Mézes tea ovi, Zsemle rozsos 50 gr*, Ketchup, Főtt debreceni	Sonkacrém házi isk, Zöldhagyma csomós, Citromos tea isk, Félbarna kenyér	Zöldpaprika, Kifli (vízes), Égetett cukor tea ovi, Vajkrém 100g, magyaros															
		Energia: 343,70 Kcal / 1 436,67 KJ	Energia: 456,94 Kcal / 1 910,01 KJ	Energia: 363,63 Kcal / 1 519,97 KJ	Energia: 305,41 Kcal / 1 276,61 KJ	Energia: 198,45 Kcal / 829,52 KJ															
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír					
		9,12 g	9,52 g	4,80 g	19,59 g	16,03 g	9,02 g	15,03 g	16,89 g	6,70 g	7,35 g	6,55 g	1,80 g	6,61 g	3,62 g	1,88 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	58,04 g	19,98 g	1,68 g	36,97 g	5,85 g	2,73 g	54,50 g	19,98 g	1,40 g	34,61 g	11,99 g	0,77 g							
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 , 11-14év)	Sült virsli isk, Lencsefőzelék, Alma, Csorbaleves ovi	Barackleves , Vegyes vágott savanyúság, Tarhonyáshús isk	Csurgatott tojásleves, Natúr csirkemell, Burgonyapüré , Szilva	Gomba krémleves, Rakott brokkoli mir. iskola	Zöldségleves, Darásmetélt ízzel isk															
		Energia: 1 289,31 Kcal / 5 389,32 KJ	Energia: 885,73 Kcal / 3 702,35 KJ	Energia: 697,10 Kcal / 2 913,88 KJ	Energia: 606,81 Kcal / 2 536,47 KJ	Energia: 869,24 Kcal / 3 633,42 KJ															
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír					
		65,57 g	60,01 g	15,94 g	30,48 g	36,80 g	10,65 g	39,03 g	22,87 g	4,99 g	30,87 g	40,03 g	14,64 g	22,09 g	18,42 g	4,99 g					
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
119,58 g	3,00 g	5,12 g	106,87 g	29,01 g	1,74 g	81,21 g	0,00 g	4,00 g	30,05 g	0,00 g	5,36 g	152,70 g	46,22 g	1,91 g							
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 , 11-14év)	Tojáskrém , Limonádé ovi, Jégcsap retek, Félbarna kenyér	Citromos tea isk, Kedvenc Izek Olasz felv. am.*, Waja margarin, Paradicsom, Rozsos kenyér*	Citromos tea isk, Padlizsánkrém, Uborka (kígyó), Kifli (vízes)	Zala felv. Kedvenc ízek am.*, Waja margarin, Zöldpaprika, Félbarna kenyér, Ásványvíz l-es	Citromos tea isk, Kakaócsiga															
		Energia: 253,32 Kcal / 1 058,88 KJ	Energia: 373,29 Kcal / 1 560,35 KJ	Energia: 305,00 Kcal / 1 274,90 KJ	Energia: 302,45 Kcal / 1 264,24 KJ	Energia: 338,85 Kcal / 1 416,39 KJ															
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír								
		11,99 g	1,88 g	0,77 g	1,88 g	3,62 g	9,12 g	9,52 g	4,80 g	19,59 g	16,03 g	9,02 g	15,03 g	16,89 g	6,70 g	7,35 g	6,55 g	1,80 g	6,61 g	3,62 g	1,88 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	58,04 g	19,98 g	1,68 g	36,97 g	5,85 g	2,73 g	54,50 g	19,98 g	1,40 g	34,61 g	11,99 g	0,77 g							





Heti étlap 2023.09.25 - 2023.09.29

	8,58 g	4,09 g	0,68 g	11,19 g	13,12 g	3,88 g	6,57 g	11,60 g	2,57 g	12,74 g	13,19 g	4,18 g	3,89 g	12,32 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	44,95 g	11,99 g	1,43 g	51,19 g	20,81 g	2,06 g	43,16 g	19,98 g	1,11 g	33,33 g	0,25 g	2,44 g	51,04 g	19,98 g	0,00 g

.....
 Élelmezési
 osztályvezető

.....
 Vezető
 dietetikus

