



### Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00483) Gyermek (7-14)</b>	<b>Tízórai</b>	Császár zsemle, Krém túró, Tea	Kifli, Gyümölcslel, Kockasajt	Csokis tej, Kifli	Kenyér, Tea, Felvágott	Kalács, Vaniliás tej
		Energia: 233,07 Kcal / 974,23 KJ	Energia: 222,30 Kcal / 929,21 KJ	Energia: 126,24 Kcal / 527,68 KJ	Energia: 60,24 Kcal / 251,80 KJ	Energia: 198,59 Kcal / 830,11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav
		14,45 g 9,48 g 4,77 g	4,68 g 0,31 g 0,00 g	4,48 g 0,59 g 0,15 g	4,82 g 2,19 g 0,58 g	5,42 g 4,58 g 2,14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	21,87 g 8,32 g 0,20 g	50,48 g 0,00 g 0,00 g	25,61 g 0,00 g 0,01 g	5,25 g 0,00 g 0,32 g	33,70 g 16,68 g 0,13 g	
	<b>Ebéd</b>	Kenyérkocka leves, Gyümölcsös szósz, Rántott szelet	Zöldborsó leves, Székelykáposzta, Tejföl	Karfiol leves, Tejfölös sertés apró, Tészta	Lebbencsleves, Tejszínes pulykatokány, Kukoricás rizs	Vágott leves, Túrós csusza
		Energia: 550,29 Kcal / 2 300,21 KJ	Energia: 799,12 Kcal / 3 340,32 KJ	Energia: 1 350,91 Kcal / 5 646,80 KJ	Energia: 1 196,35 Kcal / 5 000,74 KJ	Energia: 748,07 Kcal / 3 126,93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav
		25,28 g 34,18 g 8,44 g	30,17 g 42,26 g 12,31 g	54,86 g 49,52 g 13,33 g	33,70 g 69,42 g 16,78 g	27,09 g 31,60 g 9,98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,71 g 0,39 g 3,67 g	73,33 g 0,00 g 5,40 g	169,82 g 0,00 g 84,71 g	107,10 g 0,00 g 11,25 g	87,42 g 0,00 g 8,51 g		
<b>Uzsonna</b>	Félbarna kenyér, Olasz felvágott, Margarin	Kenyér, Zöldség, Trapista sajt, Dobozos üdítő	Sajtos kifli, Gyümölcs	Zsemle, Szalámi, Vaj	Fahéjas tekercs	
	Energia: 123,14 Kcal / 514,73 KJ	Energia: 320,49 Kcal / 1 339,65 KJ	Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ	Energia: 251,20 Kcal / 1 050,02 KJ	Energia: 840,47 Kcal / 3 513,16 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	
	4,70 g 6,85 g 2,42 g	19,23 g 14,95 g 9,22 g	11,26 g 8,39 g 4,62 g	8,06 g 8,59 g 3,39 g	8,59 g 7,17 g 1,30 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
10,52 g 0,00 g 1,27 g	26,88 g 0,00 g 1,70 g	42,90 g 12,99 g 0,49 g	35,10 g 0,00 g 0,98 g	183,68 g 9,99 g 0,15 g		





### Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Uzsonna					

.....  
Élelmezési osztv.

.....  
Vezet dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

