



Heti étlap 2022.05.23. - 2022.05.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Zsíros kenyér, Tea , Zöldség	Szalámi, Zsemle, Vaniliás tej	Kenyer , Olasz felvágott, Margarin, Tea	Kifli, Zöldség, Szeletelt sajt, Gyümölcslé	Tej, Gabonapehely										
		Energia: 410,51 Kcal / 1 715,93 KJ	Energia: 354,12 Kcal / 1 480,22 KJ	Energia: 242,98 Kcal / 1 015,66 KJ	Energia: 481,29 Kcal / 2 011,79 KJ	Energia: 245,57 Kcal / 1 026,48 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,10 g	1,37 g	0,22 g	14,04 g	5,19 g	1,73 g	4,54 g	11,24 g	3,62 g	16,39 g	15,76 g	6,52 g	12,60 g	8,80 g	4,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		86,84 g	19,98 g	1,43 g	62,40 g	15,98 g	1,13 g	30,50 g	19,98 g	1,34 g	68,45 g	0,00 g	0,92 g	28,70 g	0,00 g	0,34 g
	Ebéd	Grízgaluska leves, Milánói makaróni, Nápolyi	Lebbencsleves, Finomfőzelék, Rántott szelet	Kenyérkocka leves, Párolt rizs, Halrudacska, Befőtt diabetikus, különféle	Zöldborsóleves, Székelykáposzta	Sertésragu leves, Túrós csusza										
		Energia: 1 053,14 Kcal / 4 402,13 KJ	Energia: 1 138,45 Kcal / 4 758,72 KJ	Energia: 1 402,68 Kcal / 5 863,20 KJ	Energia: 786,32 Kcal / 3 286,82 KJ	Energia: 987,83 Kcal / 4 129,13 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37,69 g	50,41 g	16,76 g	40,40 g	48,27 g	11,53 g	48,09 g	48,60 g	5,99 g	29,89 g	41,16 g	11,69 g	42,13 g	52,05 g	17,74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110,87 g		10,80 g	4,80 g	133,36 g	5,00 g	11,06 g	191,51 g	0,00 g	3,43 g	72,90 g	0,00 g	5,40 g	86,40 g	0,00 g	10,18 g	
Uzsonna	Péksütemény, Túró Rudi	Kenyer , Felvágott, Margarin, Gyümölcs	Péksütemény, Dobozos üditő	Krémtúró, Kifli	Sajtos kifli, Kockasajt											
	Energia: 345,04 Kcal / 1 442,27 KJ	Energia: 300,32 Kcal / 1 255,34 KJ	Energia: 315,56 Kcal / 1 319,04 KJ	Energia: 310,58 Kcal / 1 298,22 KJ	Energia: 128,46 Kcal / 536,96 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8,55 g	5,70 g	0,00 g	10,03 g	14,04 g	5,63 g	4,35 g	0,30 g	0,00 g	15,05 g	9,21 g	4,77 g	5,67 g	2,60 g	1,49 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
63,28 g	23,98 g	0,00 g	32,83 g	12,99 g	1,39 g	73,06 g	43,96 g	0,00 g	41,17 g	8,32 g	0,04 g	20,45 g	0,00 g	0,00 g		





Heti étlap 2022.05.23. - 2022.05.27.

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

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

