



Heti étlap 2022.06.13. - 2022.06.17.

		hétfő	kedd	szerda
<b>(00483)</b> <b>Gyermek (7-14)</b>	<b>Tízórai</b>	Májkrémes kenyér, Tea , Zöldség	Kalács, Tej	Margarin, Zsemle, Felvágott, Gyümölcslé
		Energia: 292,23 Kcal / 1 221,52 KJ	Energia: 221,17 Kcal / 924,49 KJ	Energia: 346,46 Kcal / 1 448,20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7,94 g 1,37 g 0,22 g	11,38 g 9,45 g 4,99 g	8,18 g 8,03 g 1,91 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	61,54 g 19,98 g 0,87 g	22,39 g 0,70 g 0,34 g	60,49 g 0,00 g 1,43 g	
	<b>Ebéd</b>	Csontleves, Zöldséges rizs, Halrudacska, Savanyúság	Burgonyaleves, Paradicsomos húsgombóc	Paprikás krumpli
		Energia: 1 695,51 Kcal / 7 087,23 KJ	Energia: 2 717,54 Kcal / 11 359,32 KJ	Energia: 1 046,50 Kcal / 4 374,37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
64,13 g 51,81 g 6,85 g		110,23 g 102,13 g 27,47 g	40,17 g 66,03 g 21,89 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
240,71 g 0,00 g 61,43 g	334,36 g 0,00 g 398,95 g	72,24 g 1,40 g 5,54 g		
<b>Uzsonna</b>	Péksütemény, Müzli szelet	Felvágott, Kifli, Zöldség	Péksütemény, Túró Rudi	
	Energia: 235,26 Kcal / 983,39 KJ	Energia: 223,76 Kcal / 935,32 KJ	Energia: 345,04 Kcal / 1 442,27 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	4,35 g 0,30 g 0,00 g	9,02 g 2,46 g 0,80 g	8,55 g 5,70 g 0,00 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
53,08 g 23,98 g 0,00 g	41,14 g 0,00 g 0,46 g	63,28 g 23,98 g 0,00 g		





### Heti étlap 2022.06.13. - 2022.06.17.

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

.....  
Élelmezési osztv.

.....  
Vezet dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

