



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		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, Gyümölcsle	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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		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	Kenyerkocka leves, Párolt rizs, Halrudacska, Befőtt diabetikus, különféle	Zöldborsóleves, Székelykáposzta	Pulykaraguleves, 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: 797,34 Kcal / 3 332,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
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	38,81 g 33,79 g 10,11 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	83,43 g 0,00 g 8,84 g		
Uzsonna	Péksütemény, Túró Rudi	Kenyer , Felvágott, Margarin, Gyümölcs	Péksütemény, Dobozos üdítő	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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	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 2022.10.03. - 2022.10.07.

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

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

