



Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Málna Tea, Kolbászkрем, Kenyér	Szalámi, Vaniliás tej	Félbarna kenyér, Olasz felvágott	Kifli, Zöldség, Szeletelt sajt, Gyümölcsle	Tej, Gabonapehely
		Energia: 340,85 Kcal / 1 424,75 KJ	Energia: 166,45 Kcal / 695,76 KJ	Energia: 118,69 Kcal / 496,12 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
		11,19 g 19,72 g 9,71 g	6,01 g 3,59 g 1,72 g	4,70 g 6,36 g 2,29 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
	29,14 g 19,98 g 2,56 g	27,33 g 15,98 g 0,15 g	10,52 g 0,00 g 1,24 g	68,45 g 0,00 g 0,92 g	28,70 g 0,00 g 0,34 g	
	Ebéd	Almaleves, Csirkemáj Budapest módra, Szarvacska tészta	Karfiolleves, Zöldborsófőzelék, Sült virsli	Grízgaluska leves, Rakott kelkáposzta	Szárazbableves, Spenótfőzelék, Rip-rop, Vagdalt	Tejfölös lencseleves Sajtós tészta
		Energia: 1 014,71 Kcal / 4 241,49 KJ	Energia: 1 155,52 Kcal / 4 830,07 KJ	Energia: 966,88 Kcal / 4 041,56 KJ	Energia: 898,88 Kcal / 3 757,32 KJ	Energia: 307,55 Kcal / 1 285,56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		49,49 g 24,63 g 5,40 g	50,44 g 42,85 g 10,88 g	39,10 g 45,43 g 11,85 g	41,76 g 43,46 g 10,24 g	14,16 g 14,08 g 5,03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
147,13 g 24,98 g 4,02 g	140,25 g 5,00 g 85,73 g	99,05 g 0,00 g 6,11 g	83,89 g 0,00 g 9,45 g	30,68 g 2,00 g 4,20 g		
Uzsonna	Kenyér , Zalai felvágott, Margarin, Gyümölcs	Töltött Fánk, Túró Rudi	Teljeskiörlésű fonat, Dobozos üdítő	Krémtúró, Kifli	Sajtós kifli, Kockasajt	
	Energia: 284,08 Kcal / 1 187,45 KJ	Energia: 330,67 Kcal / 1 382,20 KJ	Energia: 371,16 Kcal / 1 551,45 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	
	9,57 g 14,75 g 5,91 g	11,86 g 9,62 g 0,00 g	16,51 g 13,00 g 3,64 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	
27,65 g 12,99 g 1,36 g	46,57 g 0,00 g 0,00 g	46,58 g 3,00 g 3,21 g	41,17 g 8,32 g 0,04 g	20,45 g 0,00 g 0,00 g		





Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

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

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

