

Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Erdei gyümölcsös tea Májkrémes kenyér	Zsemle, Tejeskávés, Zalai felvágott, Margarin	Dobozos üdítő Csomagolt croissant	
		Energia: 234,14 Kcal / 978,71 KJ	Energia: 466,52 Kcal / 1 950,05 KJ	Energia: 477,75 Kcal / 1 997,00 KJ	Energia: 169,12 Kcal / 706,92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1,00 g 14,10 g 6,77 g	17,95 g 17,41 g 6,59 g	3,43 g 40,10 g 19,33 g	8,18 g 2,05 g 0,97 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	25,41 g 19,98 g 0,12 g	58,94 g 9,99 g 2,02 g	25,17 g 17,98 g 0,13 g	29,29 g 12,90 g 0,23 g	
	Ebéd	Zöldbab leves, Csirkepaprikás, Nokedli	Orja leves, Almamártás, Marosmenti töltöt szelet	Gyümölcs leves, Káposztás tészta	
		Energia: 1 299,96 Kcal / 5 433,83 KJ	Energia: 705,54 Kcal / 2 949,16 KJ	Energia: 2 254,42 Kcal / 9 423,48 KJ	Energia: 1 794,55 Kcal / 7 501,22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		70,76 g 50,35 g 10,75 g	31,88 g 34,15 g 9,57 g	79,10 g 55,59 g 20,61 g	50,95 g 58,94 g 12,76 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
138,72 g 0,00 g 3,25 g	66,49 g 7,99 g 4,77 g	354,49 g 0,00 g 2,35 g	255,24 g 34,97 g 12,13 g		
Uzsonna	Kifli, Zöldség, Kockasajt	Bolognai párna	Sokmagvas császár buci, Tejszelet		
	Energia: 129,36 Kcal / 540,72 KJ	Energia: 642,69 Kcal / 2 686,44 KJ	Energia: 277,46 Kcal / 1 159,78 KJ	Energia: 246,10 Kcal / 1 028,70 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	4,57 g 0,54 g 0,00 g	19,83 g 38,50 g 10,38 g	9,71 g 5,27 g 0,31 g	9,67 g 6,99 g 1,51 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
26,33 g 0,00 g 0,01 g	52,47 g 0,00 g 3,46 g	47,16 g 0,00 g 1,63 g	35,82 g 0,00 g 1,66 g		





Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.07.

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

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

