



### Heti étlap 2023.11.27. - 2023.12.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00483) Gyermek (7-14)</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos Tea , Virsli, Kenyér , Ketchup	Zsemle, Margarin, Párizsi, Tejeskávé	Erdei gyümölcsös tea , Kenyér , Körözött, Zöldség	Kalács, Kakaó	Barack lekváros kenyér, Limonádé
		Energia: 175,13 Kcal / 732,04 KJ	Energia: 438,83 Kcal / 1 834,31 KJ	Energia: 413,67 Kcal / 1 729,14 KJ	Energia: 313,98 Kcal / 1 312,44 KJ	Energia: 790,76 Kcal / 3 305,38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3,86 g 4,18 g 1,53 g	16,02 g 15,25 g 5,82 g	17,96 g 9,89 g 3,64 g	12,12 g 10,32 g 5,50 g	16,65 g 21,68 g 2,12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	30,19 g 22,78 g 1,05 g	58,84 g 9,99 g 1,75 g	62,59 g 19,98 g 79,63 g	42,79 g 20,68 g 0,34 g	128,64 g 29,97 g 5,39 g	
	<b>Ebéd</b>	Pirosborsó leves, Carbonaras spagetti	Zöldségleves, Rizi-bizi, Párolt sertés szelet , Szilva befőtt	Brokkolikrémleves, Sertés pörkölt, Pírtott tarhonya , Káposzta saláta	Májgaluska leves, Burgonya főzelék, Vagdalt	Zöldbableves, Tejbedara szórattal
		Energia: 574,01 Kcal / 2 399,36 KJ	Energia: 1 816,23 Kcal / 7 591,84 KJ	Energia: 966,32 Kcal / 4 039,22 KJ	Energia: 1 081,25 Kcal / 4 519,63 KJ	Energia: 696,22 Kcal / 2 910,20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
17,69 g 9,70 g 1,15 g		58,34 g 51,41 g 9,56 g	37,29 g 50,12 g 16,21 g	40,89 g 47,94 g 12,65 g	21,70 g 16,93 g 5,81 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
103,27 g 0,00 g 5,35 g	276,59 g 34,97 g 12,48 g	90,06 g 0,00 g 12,41 g	119,73 g 0,00 g 7,64 g	113,29 g 26,98 g 4,10 g		





### Heti étlap 2023.11.27. - 2023.12.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00483) Gyermek (7-14)</b>	<b>Uzsonna</b>	Kifli, Kockasajt, Zöldség			Kakaós csiga			Cukros briós, Müzli szelet			Csirkemell sonka, Zsemle, Margarin			Burgonyás pogácsa, Gyümölcs		
		Energia: 127,32 Kcal / 532,20 KJ			Energia: 381,57 Kcal / 1 594,96 KJ			Energia: 382,83 Kcal / 1 600,23 KJ			Energia: 235,04 Kcal / 982,47 KJ			Energia: 566,39 Kcal / 2 367,51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,54 g	0,34 g	0,00 g	13,46 g	8,75 g	2,66 g	10,08 g	8,99 g	3,70 g	7,97 g	6,71 g	1,42 g	15,68 g	22,96 g	8,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,33 g	0,00 g	0,00 g	62,37 g	9,99 g	0,16 g	64,94 g	15,47 g	0,89 g	35,40 g	0,00 g	1,44 g	73,24 g	12,99 g	1,89 g		

.....  
Élelmezési osztv.

.....  
Vezet dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

