



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	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	
	Ebéd	Pirosborsó leves, Carbonaras spagetti	Zöldségleves, Rizi-bizi, Párolt sertés szelet , Szilva befőtt	Brokkolikrémleves, Sertés pörkölt, Káposzta saláta, Tészta	Májgaluska leves, Paradicsomos húsgombóc	Zöldbableves, Tejbedara szórattal
		Energia: 574,01 Kcal / 2 399,36 KJ	Energia: 1 816,23 Kcal / 7 591,84 KJ	Energia: 936,75 Kcal / 3 915,62 KJ	Energia: 2 657,89 Kcal / 11 109,98 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	37,28 g 46,85 g 14,04 g	114,25 g 101,74 g 28,52 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 9,46 g	317,04 g 0,00 g 400,03 g	113,29 g 26,98 g 4,10 g		
Uzsonna	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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	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		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

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

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

