



Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00483) Gyermek (7-14)</b>	<b>Tízórai</b>	Kenyér , Májkrém, Zöldség, Málna Tea	Citromos Tea , Zsemle, Zöldfűszeres vajkrém	Félbarna kenyér, Epres Tea , Tojáskrém	Erdei gyümölcs tea, Kifli, Gyümölcs joghurt	Tej, Kifli
		Energia: 192,27 Kcal / 803,69 KJ	Energia: 531,85 Kcal / 2 223,13 KJ	Energia: 233,41 Kcal / 975,65 KJ	Energia: 467,66 Kcal / 1 954,82 KJ	Energia: 301,07 Kcal / 1 258,47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4,50 g 0,85 g 0,22 g	20,30 g 13,15 g 6,07 g	10,15 g 7,42 g 1,86 g	13,17 g 9,59 g 5,01 g	14,34 g 8,71 g 4,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	41,30 g 19,98 g 0,39 g	82,32 g 42,96 g 1,00 g	31,11 g 19,98 g 0,61 g	81,14 g 40,76 g 0,78 g	40,98 g 0,00 g 0,34 g	
	<b>Ebéd</b>	Gyümölcs leves, Rizses hús, Alma befőtt	Sült csirkecomb, Hamis Gulyás leves, Burgonya főzelék	Tojás leves, Paprikásburg virslivel , Savanyúság	Csontleves csigatészta, Csikós tokány, Tészta	Darálthús leves, Burgonyás tészta
		Energia: 2 056,79 Kcal / 8 597,38 KJ	Energia: 988,83 Kcal / 4 133,31 KJ	Energia: 13 667,18 Kcal / 57 128,81 KJ	Energia: 942,46 Kcal / 3 939,48 KJ	Energia: 1 179,65 Kcal / 4 930,94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		70,67 g 29,33 g 6,18 g	46,96 g 44,64 g 9,64 g	169,15 g 1 078,04 g 387,03 g	37,11 g 47,25 g 13,08 g	42,93 g 27,60 g 2,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
372,34 g 14,60 g 5,88 g	97,41 g 0,00 g 7,44 g	850,60 g 0,00 g 280,72 g	91,30 g 0,00 g 7,11 g	186,86 g 0,00 g 2,25 g		
<b>Uzsonna</b>	Kenyér , Pizza Párizsi, Margarin	Sajtkrémös párna, Gyümölcs	Vajas Croissant, Dobozos üdítő	Kenyér , Margarin, Zalai felvágott	Croassaint	
	Energia: 627,11 Kcal / 2 621,32 KJ	Energia: 231,48 Kcal / 967,59 KJ	Energia: 320,49 Kcal / 1 339,65 KJ	Energia: 95,74 Kcal / 400,19 KJ	Energia: 100,68 Kcal / 420,84 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	16,93 g 19,07 g 3,49 g	5,70 g 12,89 g 5,07 g	5,80 g 9,10 g 0,00 g	3,98 g 6,51 g 2,13 g	2,26 g 4,54 g 1,26 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
95,81 g 0,50 g 5,15 g	22,62 g 12,99 g 0,63 g	51,68 g 19,98 g 0,00 g	5,19 g 0,00 g 0,75 g	12,57 g 0,00 g 0,08 g		





### Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

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

.....  
Élelmezési osztv.

.....  
Vezet dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

