



Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Málna Tea, Kolbászkрем, Kenyér	Szalámi, Vaniliás tej, Kenyér, Margarin	Félbarna kenyér, Olasz felvágott, Margarin	Kifli, Krémtúró, Gyümölcsle	Limonádé, Vajkrém natur, Kenyér
		Energia: 340,85 Kcal / 1 424,75 KJ	Energia: 193,15 Kcal / 807,37 KJ	Energia: 140,94 Kcal / 589,13 KJ	Energia: 412,67 Kcal / 1 724,96 KJ	Energia: 486,40 Kcal / 2 033,15 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	6,86 g 3,92 g 1,79 g	4,71 g 8,81 g 2,96 g	15,59 g 9,21 g 4,77 g	3,37 g 40,08 g 19,33 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	32,39 g 15,98 g 0,28 g	10,53 g 0,00 g 1,37 g	66,57 g 8,32 g 0,04 g	27,35 g 19,98 g 0,13 g	
	Ebéd	Almaleves, Szarvacska tészta, Tejfölös sertés apró	Csontleves, Zöldborsófőzelék, Sült virsli	Grízgaluska leves, Rántott sajt, Rizs, Tartármártás	Tarhonya leves, Tejfölös lencsefőzelék, Rip-rop	Zöldbableves, Tejbedara szóráttal
		Energia: 1 185,20 Kcal / 4 954,14 KJ	Energia: 925,29 Kcal / 3 867,71 KJ	Energia: 1 110,62 Kcal / 4 642,39 KJ	Energia: 525,89 Kcal / 2 198,22 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
		44,68 g 38,03 g 10,37 g	44,26 g 33,85 g 8,06 g	34,96 g 81,40 g 23,63 g	17,70 g 19,78 g 5,11 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
164,19 g 24,98 g 80,95 g	109,64 g 5,00 g 85,43 g	58,20 g 2,00 g 2,75 g	68,03 g 2,00 g 7,48 g	113,29 g 26,98 g 4,10 g		
Uzsonna	Kenyér, Zalai felvágott, Margarin, Gyümölcs	Töltött Fánk, Müzli szelet	Teljeskiörlésű fonat, Túrós Rudi	Zöldség, Szeletelt sajt, Zsemle	Burgonyás pogácsa, Gyümölcs	
	Energia: 284,10 Kcal / 1 187,54 KJ	Energia: 220,89 Kcal / 923,32 KJ	Energia: 456,68 Kcal / 1 908,92 KJ	Energia: 362,42 Kcal / 1 514,92 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	
	9,57 g 14,75 g 5,92 g	7,66 g 4,22 g 0,00 g	19,01 g 16,50 g 2,90 g	14,86 g 16,46 g 6,30 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	
27,66 g 12,99 g 1,38 g	36,37 g 0,00 g 0,00 g	56,72 g 3,00 g 3,19 g	38,22 g 0,00 g 1,62 g	73,24 g 12,99 g 1,89 g		





Heti étlap 2024.10.28. - 2024.11.01.

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

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

