



Heti étlap 2024.11.17. - 2024.11.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Erdei gyümölcsös tea , Kenyér , Májkrém	Zsemle, Tejeskávé, Zalai felvágott, Margarin	Kenyér , Vajkrém natur, Tea	Kalács, Kakaó	Kenyér , Tea, Margarin, Zöldség
		Energia: 109,10 Kcal / 456,04 KJ	Energia: 466,52 Kcal / 1 950,05 KJ	Energia: 477,75 Kcal / 1 997,00 KJ	Energia: 169,12 Kcal / 706,92 KJ	Energia: 145,28 Kcal / 607,27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0,99 g 0,30 g 0,00 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	6,97 g 3,59 g 0,89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	25,35 g 19,98 g 0,13 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	21,10 g 0,00 g 0,51 g	
Ebéd	Zöldségleves, Rizi-bizi, Sült csirkecomb, Befőtt diabetikus, különféle	Orja leves, Almamártás, Sonkával töltött szelet	Gyümölcs leves, Rakott burgonya	Vajgaluska leves, Burgonya püré, Szilva befőtt, Natúr szelet	Pulykaraguleves, Mákos tészta	
	Energia: 952,69 Kcal / 3 982,24 KJ	Energia: 556,15 Kcal / 2 324,71 KJ	Energia: 1 895,93 Kcal / 7 924,99 KJ	Energia: 1 942,41 Kcal / 8 119,27 KJ	Energia: 1 073,80 Kcal / 4 488,48 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	47,64 g 26,84 g 3,99 g	15,81 g 22,20 g 5,70 g	57,94 g 45,64 g 14,08 g	63,59 g 54,67 g 9,94 g	42,10 g 35,24 g 7,11 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
128,86 g 0,00 g 12,29 g	71,98 g 15,98 g 4,49 g	307,91 g 0,00 g 6,85 g	294,91 g 34,97 g 11,33 g	145,68 g 29,97 g 8,76 g		
Uzsonna	Kenyér , Csirkemell sonka, Margarin	Bolognai párna	Sokmagvas császár buci, Tejszelet	Kifli, Zöldség, Kockasajt	Cukros briós, Gyümölcs	
	Energia: 57,76 Kcal / 241,44 KJ	Energia: 642,69 Kcal / 2 686,44 KJ	Energia: 277,46 Kcal / 1 159,78 KJ	Energia: 203,38 Kcal / 850,13 KJ	Energia: 548,94 Kcal / 2 294,57 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	2,55 g 2,81 g 0,75 g	19,83 g 38,50 g 10,38 g	9,71 g 5,27 g 0,31 g	7,65 g 0,86 g 0,22 g	15,67 g 14,78 g 6,83 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
5,49 g 0,00 g 0,45 g	52,47 g 0,00 g 3,46 g	47,16 g 0,00 g 1,63 g	41,03 g 0,00 g 0,26 g	87,39 g 28,46 g 1,38 g		





Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

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

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

