



Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00483) Gyermek (7-14)</b>	<b>Tízórai</b>	Tejföl, Kenyér , Erdei gyümölcs tea	Kalács, Tej	Margarin, Zsemle, Felvágott, Gyümölcslé	Kenyér , Tea, Tojáskrém	Citromos Tea , Kifli, Joghurt
		Energia: 118,95 Kcal / 497,21 KJ	Energia: 221,17 Kcal / 924,49 KJ	Energia: 324,21 Kcal / 1 355,20 KJ	Energia: 138,97 Kcal / 580,89 KJ	Energia: 259,78 Kcal / 1 085,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1,22 g 1,20 g 0,62 g	11,38 g 9,45 g 4,99 g	8,18 g 5,58 g 1,25 g	11,55 g 7,79 g 1,86 g	9,89 g 0,50 g 0,16 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	25,63 g 19,98 g 0,12 g	22,39 g 0,70 g 0,34 g	60,47 g 0,00 g 1,29 g	5,50 g 0,00 g 0,33 g	53,03 g 19,98 g 0,50 g	
	<b>Ebéd</b>	Csontleves eperlevéllel, Rózsa Sándor apr. pecsenye, Orsós tészta	Burgonyaleves magyaros, Petrezselymes burgonya, Rántott szelet	Paradicsom leves, Natúr csirkemell , Zöldséges rizs, Befőtt diabetikus, különféle	Sárgabab leves, Bolognai spagetti	Sertésragu leves, Sajtós tészta
		Energia: 18 649,94 Kcal / 77 956,75 KJ	Energia: 1 172,89 Kcal / 4 902,68 KJ	Energia: 3 058,81 Kcal / 12 785,83 KJ	Energia: 457,69 Kcal / 1 913,14 KJ	Energia: 541,92 Kcal / 2 265,23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		446,20 g 1 755,45 g 640,89 g	36,15 g 51,85 g 10,35 g	86,07 g 36,72 g 6,04 g	27,12 g 2,10 g 0,38 g	23,03 g 30,49 g 10,47 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
244,47 g 0,00 g 67,29 g	137,74 g 0,00 g 10,84 g	591,90 g 11,99 g 57,16 g	82,02 g 4,00 g 2,15 g	43,06 g 0,00 g 4,57 g		
<b>Uzsonna</b>	Sajtós párizsi, Zöldség, Zsemle	Kakaós csiga	Olivás stangli, Gyümölcs	Zsemle, Margarin, Felvágott	Kenyér , Margarin, Szeletelt sajt, Nápolyi	
	Energia: 188,52 Kcal / 788,01 KJ	Energia: 381,57 Kcal / 1 594,96 KJ	Energia: 218,02 Kcal / 911,32 KJ	Energia: 222,12 Kcal / 928,46 KJ	Energia: 374,78 Kcal / 1 566,58 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	6,89 g 1,59 g 0,00 g	13,46 g 8,75 g 2,66 g	6,89 g 6,47 g 3,13 g	7,64 g 5,58 g 1,25 g	10,98 g 25,98 g 10,36 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
36,38 g 0,00 g 0,97 g	62,37 g 9,99 g 0,16 g	32,11 g 12,99 g 0,49 g	35,07 g 0,00 g 1,29 g	23,80 g 9,40 g 0,97 g		





### Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

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

.....  
Élelmezési osztv.

.....  
Vezet dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

