Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Erdei gyümölcs tea, Kenyér , Kőrözött, Zöldség	Zsemle, Margarin, Párizsi, Tejeskávé	Citromos Tea , Virsli, Kenyér , Ketchup	Kalács, Kakaó	Kifli, Kockasajt, Tea
		Energia: 412,77 Kcal / 1 725,38 Kj	Energia: 438,83 Kcal / 1 834,31 Kj	Energia: 141,09 Kcal / 589,76 Kj	Energia: 313,98 Kcal / 1 312,44 Kj	Energia: 135,59 Kcal / 566,77 Kj
		Fehérje: 17,96 g; Zsír: 9,89 g; T.Zsírsav: 3,64 g	Fehérje: 16,02 g; Zsír: 15,25 g; T.Zsírsav: 5,82 g	Fehérje: 2,40 g; Zsír: 2,14 g; T.Zsírsav: 0,77 g	Fehérje: 12,12 g; Zsír: 10,32 g; T.Zsírsav: 5,50 g	Fehérje: 6,74 g; Zsír: 0,82 g; T.Zsírsav: 0,00 g
		Szénhidrát: 62,44 g; Cukor: 19,98 g; Só: 79,63 g	Szénhidrát: 58,84 g; Cukor: 9,99 g; Só: 1,75 g	Szénhidrát: 27,77 g; Cukor: 21,38 g; Só: 0,59 g	Szénhidrát: 42,79 g; Cukor: 20,68 g; Só: 0,34 g	Szénhidrát: 25,16 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g
	Ebéd	Pirosborsó leves, Carbonaras spagetti	Zöldségleves, Rizi-bizi, Párolt sertés szelet , Szilva befőtt	Brokkolikrémleves, Sertés pörkölt, Káposzta saláta, Tészta	Májgaluska leves, Paradicsomos húsgombóc	Zöldbabgulyás leves, 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: 3 061,96 Kcal / 12 798,99 Kj
		Fehérje: 17,69 g; Zsír: 9,70 g; T.Zsírsav: 1,15 g	Fehérje: 58,34 g; Zsír: 51,41 g; T.Zsírsav: 9,56 g	Fehérje: 37,28 g; Zsír: 46,85 g; T.Zsírsav: 14,04 g	Fehérje: 114,25 g; Zsír: 101,74 g; T.Zsírsav: 28,52 g	Fehérje: 76,82 g; Zsír: 26,90 g; T.Zsírsav: 9,15 g
		Szénhidrát: 103,27 g; Cukor: 0,00 g; Só: 5,35 g	Szénhidrát: 276,59 g; Cukor: 34,97 g; Só: 12,48 g	Szénhidrát: 90,06 g; Cukor: 0,00 g; Só: 9,46 g	Szénhidrát: 317,04 g; Cukor: 0,00 g; Só: 400,03 g	Szénhidrát: 623,46 g; Cukor: 24,98 g; Só: 1,62 g
	Uzsonna	Kenyér , Vajkrém natur, Répa	Kakaós csiga	Müzli szelet, Pizzás csiga	Csirkemell sonka, Zsemle, Margarin	Burgonyás pogácsa, Gyümölcs
		Energia: 407,23 Kcal / 1 702,22 Kj	Energia: 381,57 Kcal / 1 594,96 Kj	Energia: 268,16 Kcal / 1 120,91 Kj	Energia: 235,04 Kcal / 982,47 Kj	Energia: 566,39 Kcal / 2 367,51 Kj
		Fehérje: 3,47 g; Zsír: 40,09 g; T.Zsírsav: 19,33 g	Fehérje: 13,46 g; Zsír: 8,75 g; T.Zsírsav: 2,66 g	Fehérje: 7,41 g; Zsír: 14,06 g; T.Zsírsav: 4,39 g	Fehérje: 7,97 g; Zsír: 6,71 g; T.Zsírsav: 1,42 g	Fehérje: 15,68 g; Zsír: 22,96 g; T.Zsírsav: 8,08 g
		Szénhidrát: 7,65 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,14 g	Szénhidrát: 62,37 g; Cukor: 9,99 g; Só: 0,16 g	Szénhidrát: 28,26 g; Cukor: 9,99 g; Só: 0,26 g	Szénhidrát: 35,40 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,44 g	Szénhidrát: 73,24 g; Cukor: 12,99 g; Só: 1,89 g

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.						
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Uzsonna					

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet