



Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Erdei gyümölcs tea, Kenyér , Körözött, Zöldség	Zsemle, Margarin, Párizsi, Tejeskávé	Kalács kakaó		
		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 Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		17,96 g 9,89 g 3,64 g	16,02 g 15,25 g 5,82 g	2,40 g 2,14 g 0,77 g	12,12 g 10,32 g 5,50 g	6,74 g 0,82 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Pirosborsó leves, Carbonaras spagetti	Zöldségleves, Rizses hús, Szilva befőtt	Gyümölcsleves Rakott krumpli		
		Energia: 574,01 Kcal / 2 399,36 KJ	Energia: 1 860,83 Kcal / 7 778,27 KJ	Energia: 634,12 Kcal / 2 650,62 KJ	Energia: 2 657,89 Kcal / 11 109,98 KJ	Energia: 696,22 Kcal / 2 910,20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		17,69 g 9,70 g 1,15 g	59,59 g 48,18 g 9,24 g	25,08 g 35,39 g 11,52 g	114,25 g 101,74 g 28,52 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
	Uzsonna	Kenyér , Vajkrém natur, Répa	Kakaós csiga	Müzli szelet, Pizzás csiga		
		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 Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		3,47 g 40,09 g 19,33 g	13,46 g 8,75 g 2,66 g	7,41 g 14,06 g 4,39 g	7,97 g 6,71 g 1,42 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
		7,65 g 0,00 g 0,14 g	62,37 g 9,99 g 0,16 g	28,26 g 9,99 g 0,26 g	35,40 g 0,00 g 1,44 g	73,24 g 12,99 g 1,89 g





Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.						
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Uzsonna				 	

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

