



### Heti étlap 2023.01.23 - 2023.01.27

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)</b>	Tej 2,8% 5/1, Gabonapehely, kakaós	Főtt tojás , Waja margarin, Citromos tea isk, Retek, Barna kenyér	Citromos tea isk, Trapista sajt, Waja margarin, Uborka(kígyó), Kifli (vízes)	Citromos tea isk, Zöldpaprika, Herkules szalámi kedv.íz am.* , Waja margarin, Zsemle vizes 50 gr*	Uborka(kígyó), Félbarna kenyér, Tej 2,8% 5/1, Vajkrém 100g, natur
		Energia: 272,49 Kcal / 1 139,01 Kj	Energia: 287,89 Kcal / 1 203,38 Kj	Energia: 347,35 Kcal / 1 451,92 Kj	Energia: 359,85 Kcal / 1 504,17 Kj	Energia: 235,15 Kcal / 982,93 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,80 g 6,40 g 3,20 g	10,61 g 7,82 g 1,24 g	14,37 g 13,58 g 6,85 g	9,75 g 12,11 g 3,50 g	11,07 g 6,83 g 3,55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,60 g 9,96 g 0,54 g	43,50 g 19,98 g 1,09 g	41,58 g 19,98 g 1,50 g	52,24 g 20,75 g 1,50 g	32,07 g 0,00 g 1,04 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)</b>	Káposzta saláta, Sertéspörkölt, Zöldségkrém leves, Tészta köret	Vagdalt (Stefania) isk, Paradicsomos káposzta , Lebbencsleves, Mandarin	Francia hagymaleves, Őszibarackkal sült csirkemell, Burgonyapüré , Narancs	Daragaluska leves, Székelykáposzta	Karfiolleves, Panírozott halrudak isk, Párolt rizs, Tartármárt/kész majonézből/isk
		Energia: 1 134,52 Kcal / 4 742,29 Kj	Energia: 921,28 Kcal / 3 850,95 Kj	Energia: 1 083,91 Kcal / 4 530,74 Kj	Energia: 530,25 Kcal / 2 216,45 Kj	Energia: 1 172,67 Kcal / 4 901,76 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		39,14 g 63,47 g 16,02 g	32,49 g 38,78 g 6,80 g	44,84 g 48,93 g 21,39 g	18,97 g 36,48 g 11,07 g	22,65 g 73,69 g 11,69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
100,09 g 0,05 g 12,91 g	108,21 g 12,26 g 5,91 g	112,76 g 12,19 g 5,76 g	31,10 g 0,05 g 2,32 g	102,36 g 2,07 g 4,15 g		





### Heti étlap 2023.01.23 - 2023.01.27

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)</b>	Citromos tea isk, Kifli (vízes), Kaliforniai paprika piros, Kenőmájás	Tavaszi felvágott, Rozsos kenyér*, Paradicsom, Waja margarin, Vadcsereznye tea	Citromos tea isk, Lilahagyma, Túrókrém sós isk, Barna kenyér	Paradicsom, Félbarna kenyér, Vadcsereznye tea, Hummus	Citromos tea isk, Pogácsa, sajtos										
		Energia: 310,69 Kcal / 1 298,68 KJ	Energia: 168,60 Kcal / 704,75 KJ	Energia: 310,51 Kcal / 1 297,93 KJ	Energia: 284,76 Kcal / 1 190,30 KJ	Energia: 343,34 Kcal / 1 435,16 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,89 g	11,02 g	5,29 g	5,58 g	5,84 g	1,19 g	13,13 g	7,95 g	3,92 g	10,18 g	7,37 g	1,46 g	5,55 g	12,50 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,58 g	19,98 g	1,59 g	22,35 g	1,92 g	1,01 g	46,16 g	19,98 g	1,82 g	44,28 g	1,44 g	1,38 g	49,90 g	19,98 g	0,00 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
diétetikus

