

Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)</b>	Croissant (lekváros), Tej (0,2 L-es)	Kockasajt (8 db-os), Uborka (kígyó)*, Korpás kifli	Sertés májkrém (50 gr), Félbarna kenyér*, TV paprika*, Kakaó (0,2 L-es)*	Minizsem 25 g-os (több ízben), Kifli (tejes)	Ínyenc pástétom 48g-os, különf, Félbarna kenyér*, Gyümölcslé (0,2 L-es)
		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 166,23 Kcal / 694,84 KJ	Energia: 263,54 Kcal / 1 101,60 KJ	Energia: 194,11 Kcal / 811,38 KJ	Energia: 513,44 Kcal / 2 146,18 KJ
		Fehérje 6,80 g Zsír 3,00 g T.Zsír 1,63 g	Fehérje 5,47 g Zsír 4,38 g T.Zsír 3,01 g	Fehérje 20,81 g Zsír 19,15 g T.Zsír 7,27 g	Fehérje 5,77 g Zsír 2,60 g T.Zsír 1,49 g	Fehérje 12,88 g Zsír 20,80 g T.Zsír 0,24 g
		Szénhidrát 10,60 g Cukor 0,00 g Só 0,27 g	Szénhidrát 22,88 g Cukor 0,00 g Só 0,92 g	Szénhidrát 58,20 g Cukor 12,20 g Só 1,51 g	Szénhidrát 36,58 g Cukor 13,58 g Só 0,77 g	Szénhidrát 67,39 g Cukor 0,00 g Só 2,24 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)</b>	Zöldborsóleves mir. isk, Bolognai spagetti isk	Málgombóc leves isk 3x-i, Pulyka vagdalt isk, Burgonya főzelék isk	Pirított tészta leves isk 3x-i, Rántott hal isk, Zöldséges bulgur isk, Majonéz (vödrös)*	Medvehagymás csirkeragu leves*, Sajtos makaróni isk, Körte*	Meggyleves mir. isk 3x-i, Csirkeragu isk., Petrezselymes rizsköret isk*
		Energia: 920,26 Kcal / 3 846,69 KJ	Energia: 562,63 Kcal / 2 351,79 KJ	Energia: 822,13 Kcal / 3 436,50 KJ	Energia: 558,84 Kcal / 2 335,95 KJ	Energia: 486,15 Kcal / 2 032,11 KJ
		Fehérje 46,32 g Zsír 35,85 g T.Zsír 12,80 g	Fehérje 28,21 g Zsír 34,53 g T.Zsír 7,36 g	Fehérje 13,36 g Zsír 64,68 g T.Zsír 7,89 g	Fehérje 36,73 g Zsír 16,46 g T.Zsír 7,56 g	Fehérje 22,76 g Zsír 6,87 g T.Zsír 0,87 g
		Szénhidrát 101,01 g Cukor 1,40 g Só 4,67 g	Szénhidrát 72,49 g Cukor 0,00 g Só 3,65 g	Szénhidrát 75,34 g Cukor 0,00 g Só 1,47 g	Szénhidrát 78,89 g Cukor 0,00 g Só 2,52 g	Szénhidrát 98,44 g Cukor 19,79 g Só 1,42 g
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)</b>	Kockasajt (8 db-os), Félbarna kenyér*, Kaliforniai paprika	Zala felvágott*, Margarin (light)*, Zsemle (vizes)*, Kaliforniai paprika	Krémtúró (vaníliás), Korpás kifli	Sonkás felvágott, Margarin (light)*, Zsemle (vizes)*, Kaliforniai paprika	Kakaó (0,2 L-es)*, Briós*
		Energia: 257,24 Kcal / 1 075,26 KJ	Energia: 330,58 Kcal / 1 381,82 KJ	Energia: 292,82 Kcal / 1 223,99 KJ	Energia: 296,10 Kcal / 1 237,70 KJ	Energia: 265,82 Kcal / 1 111,13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír

## Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

	9,06 g	8,54 g	6,10 g	12,71 g	14,43 g	4,37 g	14,15 g	9,26 g	4,81 g	15,05 g	9,77 g	2,62 g	10,61 g	4,22 g	1,86 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29,91 g	0,00 g	1,43 g	36,48 g	0,00 g	2,23 g	37,53 g	8,32 g	0,51 g	36,96 g	0,00 g	2,54 g	46,04 g	17,74 g	0,55 g

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Dietetikus

.....  
Főszakács

