

Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Diákcsemege*, Margarin (light)*, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea, Kaliforniai paprika	Sertés párizsi, Margarin (light)*, Gyümölcs ízű tea, Bordás kifli	Kalács fonott nagy*, Trappista sajt*, Gyümölcs ízű tea	Lángos, Gyümölcs ízű tea	Soproni felvágott, Margarin (light)*, Félbarna kenyér*, Paradicsom*, Gyümölcs ízű tea
		Energia: 358,16 Kcal / 1 497,11 KJ	Energia: 676,19 Kcal / 2 826,47 KJ	Energia: 432,70 Kcal / 1 808,69 KJ	Energia: 1 268,86 Kcal / 5 303,83 KJ	Energia: 262,21 Kcal / 1 096,04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,47 g 21,93 g 7,79 g	24,83 g 13,65 g 4,09 g	23,75 g 15,00 g 9,10 g	24,48 g 82,52 g 12,31 g	9,99 g 17,65 g 6,02 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
40,97 g 11,92 g 1,04 g	126,88 g 11,92 g 3,69 g	64,38 g 11,92 g 2,85 g	120,45 g 13,52 g 3,46 g	29,81 g 11,92 g 0,82 g		
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Zöldborsóleves mir. , bolognai spagetti kol	Magyaros májgombóc leves*, Pulyka vagdalt kol, Burgonya főzelék	Pirított tészta leves koll, Rántott hal koll, Zöldséges bulgur koll, Majonéz (vödrös)*	Medvehagymás csirkeragu leves*, Sajtos makaróni koll, Körte*	Meggyleves mir.+bef koll, Csirkeragu x, Petrezselymes rizsköret kol*
		Energia: 891,91 Kcal / 3 728,18 KJ	Energia: 630,46 Kcal / 2 635,32 KJ	Energia: 815,19 Kcal / 3 407,49 KJ	Energia: 709,92 Kcal / 2 967,47 KJ	Energia: 530,92 Kcal / 2 219,25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		45,61 g 38,68 g 13,61 g	31,09 g 36,02 g 7,18 g	14,61 g 60,18 g 7,38 g	36,73 g 33,16 g 9,47 g	33,62 g 7,97 g 1,05 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
88,39 g 1,40 g 4,25 g	82,95 g 0,00 g 3,74 g	83,09 g 0,00 g 1,47 g	78,89 g 0,00 g 2,52 g	107,24 g 19,79 g 1,99 g		
Vacsora	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Paprikás sertésszelet kol, Galuska köret , Félbarna kenyér*	Grill csirkecomb koll, Rizibizi mir.*kol, Körtebefőtt (hámozott, darabol)	Sonkás tejszínes tészta koll, Gyümölcsle (0,2 L-es)	Serpenyős sertésborda , Uborka (csemege)*, Félbarna kenyér*	Paprikás császár szalonna, Félbarna kenyér*, Kaliforniai paprika
		Energia: 1 172,10 Kcal / 4 899,38 KJ	Energia: 611,63 Kcal / 2 556,61 KJ	Energia: 816,48 Kcal / 3 412,89 KJ	Energia: 691,63 Kcal / 2 891,01 KJ	Energia: 85,26 Kcal / 356,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv

Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

	47,87 g	30,85 g	7,85 g	34,71 g	11,28 g	2,15 g	46,82 g	44,54 g	17,91 g	37,42 g	24,87 g	5,30 g	7,24 g	18,36 g	7,46 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	174,42 g	0,00 g	1,80 g	91,97 g	9,87 g	1,40 g	112,00 g	0,00 g	2,44 g	78,10 g	0,00 g	2,53 g	17,59 g	0,00 g	1,53 g

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

.....
Főszakács

