

Heti étlap 2021.05.24. - 2021.05.28.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10 év)3x	Zsemle korpás , Kenőmájás -, Kápia paprika	Zsemle tej. kiórl. ref., Sajtkrém , Jégsaláta -	Delma margarin, Zsemle sajtos 60gr, Kápia paprika	Kakaó , Zsemle korpás , Delma margarin, Sajt /trappista/-, Paradicsom -
		Energia: 253,34 Kcal / 1 058,96 Kj	Energia: 183,38 Kcal / 766,53 Kj	Energia: 176,00 Kcal / 735,68 Kj	Energia: 424,35 Kcal / 1 773,78 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,27 g 8,08 g 3,64 g	8,40 g 2,12 g 2,26 g	5,20 g 4,25 g 1,13 g	17,56 g 11,82 g 7,14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35,46 g 0,19 g 1,39 g	26,38 g 1,23 g 1,05 g	29,25 g 0,05 g 0,54 g	57,41 g 21,43 g 1,48 g		
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10 év)3x	Csontleves , Paradicsomos káposzta főzelék, Vagdalt natúr sütőbe sült, Tej. ő. gabonás kenyér, Alma-	Daragaluska leves , Ránt. szezám. csirkemell, Bulgur zöldséges-, Őszibarackbefőtt, hámozott-	Tárkonyos puly. ragu/7-10/, Darás met. lekvárral/7-10/-, Banán -	Csurgatott tojás leves, Almás-sajtos sert.szelet, Burgonya petrezselymes
		Energia: 746,55 Kcal / 3 120,58 Kj	Energia: 788,21 Kcal / 3 294,72 Kj	Energia: 781,57 Kcal / 3 266,96 Kj	Energia: 698,43 Kcal / 2 919,44 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34,22 g 20,45 g 5,70 g	44,60 g 22,00 g 2,38 g	30,19 g 7,95 g 1,44 g	40,24 g 32,56 g 9,35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
97,33 g 28,55 g 3,85 g	103,19 g 10,67 g 2,74 g	143,93 g 29,56 g 1,57 g	57,97 g 0,17 g 2,71 g		
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10 év)3x	Tej, Kakaós foszlós kalács 250g -	Gyümölcs joghurt, Sajtos stangli 60gr -	Tej, Briós,kicsi 48 gr-	Gyümölcs tea , Tej.ő.sajtos croissant
		Energia: 312,64 Kcal / 1 306,84 Kj	Energia: 346,95 Kcal / 1 450,25 Kj	Energia: 248,26 Kcal / 1 037,73 Kj	Energia: 276,01 Kcal / 1 153,72 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,10 g 3,95 g 5,12 g	11,00 g 8,83 g 5,41 g	10,86 g 4,47 g 3,82 g	4,02 g 11,80 g 6,12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39,80 g 15,59 g 0,73 g	53,80 g 16,90 g 1,15 g	34,74 g 17,04 g 0,65 g	37,13 g 20,07 g 0,30 g		





Heti étlap 2021.05.24. - 2021.05.28.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10 év)3x	  	 	  	  

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

