









## Heti étlap 2021.05.24. - 2021.05.28.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00484) Gyermekek (11-14 év)3x</b>	Zsemle korpás , Kenőmájás -, Kápia paprika	Zsemle tej. kiörl. ref., Sajtkrém , Jégsaláta -	Delma margarin, Zsemle sajtos 60gr, Kápia paprika	Kakaó , Zsemle korpás , Delma margarin, Sajt /trappista/-, Paradicsom -
		Energia: 269,12 Kcal / 1 124,92 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.Zsírsvav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav
		10,06 g      9,46 g      4,27 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
		35,47 g      0,19 g      1,53 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
					
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermekek (11-14 év)3x</b>	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/11- 14/, Darás met. lekvárral/11-14/-, Banán -	Csurgatott tojás leves, Almás-sajtos sert.szelet, Burgonya petrezselymes
		Energia: 905,68 Kcal / 3 785,74 Kj	Energia: 963,77 Kcal / 4 028,56 Kj	Energia: 913,75 Kcal / 3 819,48 Kj	Energia: 780,46 Kcal / 3 262,32 Kj
		Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav
		41,99 g      25,71 g      7,19 g	51,27 g      29,68 g      3,11 g	32,79 g      8,41 g      1,47 g	44,29 g      35,84 g      10,22 g
		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só
		114,78 g      29,57 g      4,33 g	123,39 g      14,17 g      2,97 g	172,56 g      35,48 g      1,88 g	66,58 g      0,26 g      3,18 g
					
<b>Uzsonna</b>	<b>(00484) Gyermekek (11-14 év)3x</b>	Tej, Kakaós foszlós kalács 250g -	Gyümölcs joghurt, Sajtos stangli 60gr -	Tej, Briós,kicsi 48 gr-	Gyümölcs tea , Tej.ő.sajtos croissant
		Energia: 321,54 Kcal / 1 344,04 Kj	Energia: 346,95 Kcal / 1 450,25 Kj	Energia: 248,26 Kcal / 1 037,73 Kj	Energia: 302,63 Kcal / 1 264,99 Kj
		Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav
		11,68 g      4,05 g      5,32 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
		40,72 g      16,51 g      0,76 g	53,80 g      16,90 g      1,15 g	34,74 g      17,04 g      0,65 g	43,74 g      26,69 g      0,30 g





### Heti étlap 2021.05.24. - 2021.05.28.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	(00484) Gyermek (11-14 év)3x				

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

