

Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00021) Gyermekek (11-14)</b>	Tej , Delma margarin, Diák csemege, Graham kenyér, Paradicsom	Erdei gyümölcs ízű tea, Vaj, Trappista sajt, Magvas kenyér 1000gr, Uborka	Erdei gyümölcs ízű tea, Májkrém, Teljes kiőrlésű hosszú zsemle, Retek csomós	Gyümölcs tea, Házi Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (22g/d, Uborka	Tej , Teljes kiőrlésű sajtos rúd 60g
		Energia: 414,28 Kcal / 1 731,69 Kj	Energia: 390,10 Kcal / 1 630,62 Kj	Energia: 189,57 Kcal / 792,40 Kj	Energia: 151,59 Kcal / 633,65 Kj	Energia: 195,16 Kcal / 815,77 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,92 g 12,73 g 3,15 g	16,62 g 15,22 g 7,51 g	8,04 g 3,05 g 0,71 g	7,88 g 4,46 g 1,41 g	13,80 g 18,90 g 7,68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50,15 g 0,00 g 0,68 g	46,45 g 6,99 g 0,83 g	32,94 g 6,99 g 0,79 g	20,36 g 6,99 g 0,35 g	22,40 g 0,00 g 0,56 g		
1,5,7,8,(6)	1,7	1,(6),(7),(10)	1,4,7	1,7,(3),(6),(12)		
<b>Ebéd</b>	<b>(00021) Gyermekek (11-14)</b>	Lebbencsleves, Pulyka aprópecsenye, Finom főzelék, Müzliszelet, Teljes kiőrl.búzakenyér	Májgaluska leves, Töltött káposzta, Alma, Teljes kiőrl.búzakenyér	Nyírségi gombóclevés, Mákos metélt, Banán	Lencseleves virslivel, Grill csirkecomb, Kukoricás párolt rizs, Meditérán saláta	Őszibarackleves, Zúzapörkölt, Burgonya sós , Teljes kiőrl.búzakenyér
		Energia: 650,05 Kcal / 2 717,21 Kj	Energia: 595,08 Kcal / 2 487,43 Kj	Energia: 869,98 Kcal / 3 636,52 Kj	Energia: 952,89 Kcal / 3 983,08 Kj	Energia: 614,63 Kcal / 2 569,15 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		40,33 g 20,82 g 5,49 g	41,94 g 23,63 g 7,93 g	37,07 g 25,58 g 7,69 g	50,05 g 35,11 g 8,83 g	32,31 g 11,45 g 3,26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
80,72 g 9,10 g 1,43 g	58,41 g 0,04 g 1,56 g	121,45 g 3,00 g 0,76 g	110,36 g 13,07 g 2,78 g	100,71 g 30,52 g 0,83 g		
1,3,6,7,(5),(8),(11),(12)	1,3,6,7,9,(11),(12)	1,7,9	1,7,10,(3),(6),(12)	1,6,7,12,(11)		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00021) Gyermekek (11-14)</b>	Sajtkrém, Teljeskiőrlésű korpás diákrúd , Retek csomós	Pacsni (50 g/db)	Tojáskrém, Graham kenyér, Zöldpaprika	Kockasajt, Tönkölybúzas zsemle 22gr	Körözött (házi), Magvas kenyér 1000gr, Paradicsom
		Energia: 103,44 Kcal / 432,38 Kj	Energia: 175,20 Kcal / 732,34 Kj	Energia: 271,54 Kcal / 1 135,04 Kj	Energia: 135,30 Kcal / 565,55 Kj	Energia: 292,56 Kcal / 1 222,90 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,41 g 3,48 g 1,68 g	3,60 g 5,00 g 2,40 g	9,57 g 8,21 g 2,10 g	9,30 g 4,80 g 2,49 g	13,48 g 8,16 g 2,38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
14,27 g 0,00 g 0,42 g	28,60 g 6,80 g 0,20 g	39,50 g 0,00 g 0,61 g	13,40 g 1,00 g 0,70 g	40,96 g 0,00 g 0,75 g		
1,7	1,(8)	1,3,10,(6),(7),(12)	1,7	1,7		





## Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

.....  
Élelmezésvezető

Élelm.csop.vez.

Szakács

Gyermekorvos

