



Heti étlap 2022.11.07. - 2022.11.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00120) Iskolás menü 7-10 éves</b>	Kakaó, Margarin, Kalács			Citromos tea, Trappista sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcs tea, Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Gyümölcs tea, Vaniliás túrókrém, Félbarna kenyér			Citromos tea, Tonhalkrém, Magvas kenyér		
		Energia: 401.79 Kcal / 1,679.48 Kj			Energia: 300.26 Kcal / 1,255.09 Kj			Energia: 253.50 Kcal / 1,059.63 Kj			Energia: 255.50 Kcal / 1,067.99 Kj			Energia: 327.62 Kcal / 1,369.45 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.49 g	17.54 g	5.46 g	10.68 g	7.39 g	3.10 g	6.43 g	4.49 g	1.40 g	9.52 g	1.91 g	0.76 g	13.38 g	7.83 g	1.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.16 g	11.54 g	0.96 g	45.55 g	12.15 g	1.19 g	44.43 g	10.13 g	0.98 g	48.98 g	12.49 g	1.06 g	50.50 g	11.99 g	1.57 g		
1,3,7			1,7			1,7			1,7,(6)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>(00120) Iskolás menü 7-10 éves</b>	Gombakrémeles, Tarhonyás hús, Csemege uborka édesítőszerrel			Csontleves, Zöldborsófőzelék, Vagdalt, Félbarna kenyér			Lencseleves füstölt hússal, Darás metélt, Barackíz, Porcukor szórát, Mandarin			Húsleves, Lyoni sertésborda, Főtt burgonya			Rostos ivólé, Erdélyi rakott káposzta, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 496.91 Kcal / 2,077.08 Kj			Energia: 685.17 Kcal / 2,864.01 Kj			Energia: 780.92 Kcal / 3,264.25 Kj			Energia: 602.91 Kcal / 2,520.16 Kj			Energia: 470.00 Kcal / 1,964.60 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.89 g	14.59 g	3.54 g	28.14 g	36.15 g	7.86 g	26.76 g	15.77 g	2.90 g	21.73 g	27.90 g	3.89 g	17.20 g	19.74 g	5.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.03 g	1.82 g	2.57 g	61.29 g	4.80 g	3.86 g	130.11 g	32.15 g	5.66 g	61.47 g	0.05 g	5.35 g	53.84 g	0.06 g	7.07 g		
7,10			1,3,7,9,(6)			1,(12)			1,3,9			1,7,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00120) Iskolás menü 7-10 éves</b>	Házi sonkakrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika			Turista felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Uborka			Kenőmájas, Vizes zsemle, Jégretek			Szendvics sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégsaláta			Diós búrkifli, Alma		
		Energia: 30.97 Kcal / 129.45 Kj			Energia: 193.84 Kcal / 810.25 Kj			Energia: 154.95 Kcal / 647.69 Kj			Energia: 100.43 Kcal / 419.80 Kj			Energia: 329.45 Kcal / 1,377.10 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.82 g	3.19 g	0.95 g	22.33 g	9.04 g	1.62 g	6.14 g	6.02 g	2.30 g	7.48 g	9.83 g	2.03 g	5.20 g	15.70 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.80 g	0.00 g	0.62 g	31.22 g	0.00 g	0.98 g	23.90 g	1.00 g	0.95 g	21.06 g	0.56 g	1.12 g	39.00 g	0.00 g	0.02 g		
1,7,(6),(10)			1,3,7,(6),(8),(11)			1,7,(6),(10)			1,(6),(7)							





## Heti étlap 2022.11.07. - 2022.11.11.

.....  
Élelmezési

osztályvezető

.....  
Vezető

dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

