



### Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Kakaó , Kalács fonott , Margarin ewa	Csipkebogyó tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Lapka sajt, Zöldpaprika, Teavaj 100g-os	Kukoricapehely (corn flakes), Tej 2dl	Gyümölcs tea , Teljes kiőrlésű kenyér, Olasz felvágott, Uborka(kígyó)	Gyümölcs tea , Halkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka(kígyó)
		Energia: 392.35 Kcal / 1,640.02 KJ	Energia: 304.09 Kcal / 1,271.10 KJ	Energia: 264.64 Kcal / 1,106.20 KJ	Energia: 336.78 Kcal / 1,407.74 KJ	Energia: 308.76 Kcal / 1,290.62 KJ
		Fehérje 14.96 g Zsír 12.25 g T.Zsírsvav 5.77 g	Fehérje 7.10 g Zsír 7.52 g T.Zsírsvav 3.07 g	Fehérje 9.10 g Zsír 7.22 g T.Zsírsvav 3.96 g	Fehérje 7.17 g Zsír 7.28 g T.Zsírsvav 2.45 g	Fehérje 12.11 g Zsír 7.23 g T.Zsírsvav 1.52 g
		Szénhidrát 55.56 g Cukor 10.18 g Só 0.29 g	Szénhidrát 48.77 g Cukor 9.65 g Só 0.76 g	Szénhidrát 40.70 g Cukor 0.00 g Só 0.22 g	Szénhidrát 54.73 g Cukor 11.05 g Só 0.72 g	Szénhidrát 44.99 g Cukor 10.97 g Só 0.58 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Zöldséges burgonyagombóc leves, Karalábéfőzelék mir. ovi, Párolt csirkemell ovi	Paprikás csirke isk, Tészta köret , Lebbencsleves	Frankfurti leves isk, Piritott csirkemáj , Főtt burgonya isk	Rizsfelfújt , Vegyes gyümölcs mártás, Lencseleves zöldségekkel	Burgonyaleves zöldséges, Tejfölös szárazbabfőz, Vagdalt (Stefania)
		Energia: 745.51 Kcal / 3,116.23 KJ	Energia: 767.62 Kcal / 3,208.65 KJ	Energia: 597.36 Kcal / 2,496.96 KJ	Energia: 598.30 Kcal / 2,500.89 KJ	Energia: 788.93 Kcal / 3,297.73 KJ
		Fehérje 33.08 g Zsír 34.34 g T.Zsírsvav 4.48 g	Fehérje 44.28 g Zsír 23.85 g T.Zsírsvav 3.74 g	Fehérje 30.37 g Zsír 24.36 g T.Zsírsvav 4.48 g	Fehérje 24.00 g Zsír 13.46 g T.Zsírsvav 3.50 g	Fehérje 31.78 g Zsír 26.97 g T.Zsírsvav 5.12 g
		Szénhidrát 75.00 g Cukor 0.06 g Só 0.95 g	Szénhidrát 92.38 g Cukor 0.75 g Só 1.46 g	Szénhidrát 62.42 g Cukor 0.00 g Só 2.78 g	Szénhidrát 94.42 g Cukor 15.20 g Só 0.43 g	Szénhidrát 103.68 g Cukor 0.90 g Só 1.24 g





### Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (7-10)</b>	Paradicsom, Zsemle graham, Margarin ewa, Pulyka pizzasonka	Tönköly zsemle, Uborka (kígyó), Húskrém	Fejes saláta, Margarin ewa, Teljes kiőrlésű kenyér, Csirkemell sonka	Jégcsap retek, Zsemle, Főtt tojás, Margarin ewa	Krémtúró vanilliás										
		Energia: 158.54 Kcal / 662.70 KJ	Energia: 182.75 Kcal / 763.90 KJ	Energia: 325.28 Kcal / 1,359.67 KJ	Energia: 226.97 Kcal / 948.73 KJ	Energia: 190.37 Kcal / 795.75 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.74 g	3.52 g	0.94 g	6.88 g	7.19 g	2.70 g	11.22 g	4.45 g	1.22 g	10.87 g	6.21 g	1.68 g	10.91 g	8.90 g	4.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.88 g	0.00 g	1.14 g	22.54 g	0.15 g	1.08 g	51.00 g	0.30 g	0.75 g	31.68 g	0.00 g	1.06 g	16.09 g	8.32 g	0.04 g		

.....  
Diétás szakács

.....  
Ellenőrizte

