



Heti étlap 2023.02.20. - 2023.02.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	Kakaó , Kifli, sajtos egyenes, Teavaj 100g-os	Citromos tea isk, Margarin ewa, Zöldpaprika, Lapka sajt, Zsemle	Gyümölcs tea , Félbarna kenyér, Kenőmájas, Zöldpaprika	Tej 2dl , Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgabaracklekvár, Margarin ewa	Tojáskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom, Csipkebogyó tea
		Energia: 333.64 Kcal / 1,394.62 KJ	Energia: 244.65 Kcal / 1,022.64 KJ	Energia: 239.45 Kcal / 1,000.90 KJ	Energia: 408.40 Kcal / 1,707.11 KJ	Energia: 413.50 Kcal / 1,728.43 KJ
		Fehérje 13.53 g Zsír 14.55 g T.Zsír 7.94 g	Fehérje 8.37 g Zsír 5.74 g T.Zsír 2.64 g	Fehérje 6.21 g Zsír 7.37 g T.Zsír 2.55 g	Fehérje 12.45 g Zsír 4.90 g T.Zsír 2.60 g	Fehérje 11.36 g Zsír 9.26 g T.Zsír 2.15 g
		Szénhidrát 37.15 g Cukor 5.99 g Só 0.98 g	Szénhidrát 41.35 g Cukor 9.23 g Só 1.41 g	Szénhidrát 38.98 g Cukor 10.99 g Só 0.73 g	Szénhidrát 69.64 g Cukor 10.20 g Só 0.51 g	Szénhidrát 63.31 g Cukor 9.01 g Só 0.53 g
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Bolognai makaróni, Csirkemáj galuskaleves	Húsgombóc , Lencsefőzelék, Nyírségi Burgonyagombóc leves	Vegyes gyümölcslev , Párolt rizs kukoricával, Panírozott halrudak isk	Székelykáposzta , Zöldségleves mir.	Húsleves , Natúr sertéskaraj , Párolt vegyes zöldséköret
		Energia: 676.77 Kcal / 2,828.90 KJ	Energia: 782.71 Kcal / 3,271.73 KJ	Energia: 701.81 Kcal / 2,933.57 KJ	Energia: 729.18 Kcal / 3,047.97 KJ	Energia: 585.72 Kcal / 2,448.31 KJ
		Fehérje 32.89 g Zsír 23.34 g T.Zsír 6.20 g	Fehérje 39.22 g Zsír 37.46 g T.Zsír 8.98 g	Fehérje 18.23 g Zsír 25.51 g T.Zsír 2.14 g	Fehérje 28.71 g Zsír 42.71 g T.Zsír 10.11 g	Fehérje 37.01 g Zsír 27.73 g T.Zsír 8.40 g
		Szénhidrát 81.65 g Cukor 5.30 g Só 1.10 g	Szénhidrát 70.76 g Cukor 1.66 g Só 1.24 g	Szénhidrát 97.56 g Cukor 6.29 g Só 0.04 g	Szénhidrát 55.90 g Cukor 0.95 g Só 1.56 g	Szénhidrát 44.98 g Cukor 0.14 g Só 0.37 g





### Heti étlap 2023.02.20. - 2023.02.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (7-10)</b>	Csirkemell sonka, Margarin ewa, Uborka (kígyó), Teljes kiőrlésű kenyér	Vajkrém magyaros, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsom, Margarin ewa, Tönköly zsemle, Olasz felvágott	Jégcsap retek, Félbarna kenyér, Margarin ewa, Pulyka pizzasonka	Keksz, édes										
		Energia: 237.35 Kcal / 992.12 Kj	Energia: 257.03 Kcal / 1,074.39 Kj	Energia: 181.82 Kcal / 760.01 Kj	Energia: 162.48 Kcal / 679.17 Kj	Energia: 120.00 Kcal / 501.60 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.48 g	2.62 g	0.80 g	4.84 g	5.56 g	3.32 g	6.01 g	7.22 g	2.57 g	7.55 g	2.09 g	0.63 g	4.89 g	6.60 g	1.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.74 g	0.24 g	0.55 g	39.60 g	0.05 g	0.26 g	23.14 g	0.10 g	0.98 g	28.50 g	0.00 g	0.76 g	47.28 g	13.68 g	0.22 g		

.....  
Diétás szakács

.....  
Ellenőrizte

