



Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	Tej 2dl , Margarin ewa, Kalács fonott	Gyümölcs tea , Zsemle rozsos, Trapista sajt, Paradicsom	Gyümölcs tea , Uborka (kígyó), Zala felvágott, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea , Paradicsom, Kifli, Kockasajt	Gyümölcs tea , Tönköly spitz, Vajkrém magyaros, Uborka(kígyó)
		Energia: 269.26 Kcal / 1,125.51 Kj	Energia: 275.04 Kcal / 1,149.67 Kj	Energia: 216.96 Kcal / 906.89 Kj	Energia: 353.39 Kcal / 1,477.17 Kj	Energia: 196.89 Kcal / 823.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.02 g 8.51 g 4.23 g	10.10 g 7.83 g 4.21 g	6.02 g 5.24 g 1.66 g	10.38 g 16.33 g 9.51 g	4.91 g 6.51 g 2.89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
36.28 g 2.80 g 0.26 g	42.92 g 11.15 g 1.09 g	38.82 g 11.03 g 0.63 g	43.24 g 15.85 g 1.15 g	31.77 g 10.99 g 0.51 g		
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Sertésraguleves , Mákos guba , Vaniliasodó	Daragaluska leves , Paprikás csirke isk, Tészta köret	Paradicsom leves , Rakott burgonya	Tejfölös szárazbabfőz, Karfiolleves , Húsgombóc	Húsleves , Rántott hal, Főtt burgonya ovi
		Energia: 851.05 Kcal / 3,557.39 Kj	Energia: 801.07 Kcal / 3,348.47 Kj	Energia: 613.21 Kcal / 2,563.22 Kj	Energia: 602.89 Kcal / 2,520.08 Kj	Energia: 659.93 Kcal / 2,758.51 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		39.73 g 31.76 g 11.90 g	46.13 g 25.36 g 3.97 g	19.89 g 26.29 g 5.08 g	27.99 g 24.69 g 4.92 g	37.46 g 26.77 g 6.41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
101.05 g 14.17 g 1.44 g	95.97 g 0.56 g 1.62 g	70.65 g 13.39 g 0.97 g	66.57 g 1.00 g 0.41 g	66.01 g 0.00 g 1.00 g		
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	Paradicsom, Zsemle graham, Sajtkrém, natur	Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, Párizsi	Tojáskrém , Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Margarin ewa, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér, Olasz felvágott	Túró Rudi
		Energia: 125.59 Kcal / 524.97 Kj	Energia: 250.92 Kcal / 1,048.85 Kj	Energia: 292.04 Kcal / 1,220.73 Kj	Energia: 254.33 Kcal / 1,063.10 Kj	Energia: 330.00 Kcal / 1,379.40 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.40 g 2.08 g 0.97 g	6.48 g 4.46 g 1.72 g	9.87 g 7.12 g 1.71 g	6.49 g 7.19 g 2.63 g	7.00 g 16.40 g 14.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
21.19 g 0.48 g 0.51 g	38.96 g 0.10 g 0.58 g	39.72 g 0.06 g 0.42 g	34.63 g 0.10 g 0.75 g	38.10 g 7.00 g 0.11 g		





Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)			 		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József
.....
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika
.....
Élelmezésvezető

