



Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	Sárgabaracklekvár, Margarin ewa, Zsemle, Tej 2dl	Gyümölcs tea , Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, Vajkrém natur	Gyümölcs tea , Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom, Csirkemell sonka, Margarin ewa	Gyümölcs tea , Főtt tojás, Félbarna kenyér, Uborka (kígyó)
		Energia: 304.93 Kcal / 1,274.61 Kj	Energia: 290.52 Kcal / 1,214.37 Kj	Energia: 268.01 Kcal / 1,120.28 Kj	Energia: 274.55 Kcal / 1,147.62 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.48 g 4.78 g 2.64 g	4.79 g 7.50 g 3.18 g	7.00 g 4.60 g 1.20 g	10.12 g 7.43 g 1.82 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
52.92 g 10.20 g 1.11 g	44.77 g 5.48 g 0.22 g	45.59 g 11.19 g 0.56 g	44.12 g 10.95 g 0.49 g		
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Sertésbecsinált leves, Túrógombóc , Alma	Rakott zöldbab , Zöldséges burgonyagombóc leves	Daragaluska leves , Eszterházi sertéstokány, Tészta köret	Csurgatott tojás leves , Kelkáposzta főzelék , Húsgombóc , Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 861.70 Kcal / 3,601.91 Kj	Energia: 722.75 Kcal / 3,021.10 Kj	Energia: 853.59 Kcal / 3,568.01 Kj	Energia: 830.77 Kcal / 3,472.62 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		46.51 g 39.92 g 12.28 g	26.57 g 30.08 g 6.24 g	32.12 g 34.47 g 8.74 g	32.18 g 30.35 g 7.04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
77.70 g 7.04 g 0.84 g	84.87 g 0.65 g 0.71 g	102.52 g 0.62 g 0.82 g	99.21 g 0.00 g 0.60 g		





Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	Paradicsom, Gépsonka, Zsemle graham			Félbarna kenyér, Uborka (kígyó), Pulyka pizzasonka			Húskrém, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Múzliszelet, gyümölcsös		
		Energia: 135.64 Kcal / 566.98 Kj			Energia: 151.46 Kcal / 633.10 Kj			Energia: 153.54 Kcal / 641.80 Kj			Energia: 76.77 Kcal / 320.90 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.32 g	1.93 g	0.60 g	7.35 g	1.08 g	0.33 g	5.36 g	4.57 g	1.74 g	1.20 g	2.80 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.15 g	0.13 g	0.49 g	28.18 g	0.00 g	0.69 g	22.85 g	0.09 g	0.56 g	11.60 g	4.00 g	0.00 g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József
.....
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika
.....
Élelmezésvezető

