



Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	Kakaó , Pogácsa kicsi sajtos	Gyümölcs tea , Zsemle, Paradicsom, Gépsonka, Margarin ewa	Tej 2dl , Kukoricapehely (corn flakes)	Gyümölcs tea , Sárgarépakrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Csipkebogyó tea, Paradicsom, Zsemle graham, Zala felvágott
		Energia: 267.96 Kcal / 1,120.07 Kj	Energia: 237.24 Kcal / 991.66 Kj	Energia: 306.05 Kcal / 1,279.29 Kj	Energia: 391.04 Kcal / 1,634.55 Kj	Energia: 196.69 Kcal / 822.16 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.84 g 17.84 g 6.67 g	8.34 g 4.43 g 1.27 g	9.56 g 8.20 g 4.40 g	7.52 g 9.36 g 2.55 g	7.19 g 6.29 g 1.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33.46 g 7.18 g 0.26 g	43.14 g 11.05 g 0.97 g	48.29 g 0.00 g 0.22 g	62.30 g 11.91 g 0.51 g	29.98 g 9.05 g 0.92 g		
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Karfiollevés , Darásmetélt , Alma befőtt, hámozott darabolt	Paradicsom leves , Lencsefőzelék, Főtt virsli	Babgulyás , Bukta	Pásztor tarhonya leves, Paradicsomos káposzta , Párolt sertésszelet	Rántott csirkemell ovi, Meggyleves mir. ovi, Párolt rizs , Dióbélt
		Energia: 667.23 Kcal / 2,789.02 Kj	Energia: 655.76 Kcal / 2,741.08 Kj	Energia: 688.16 Kcal / 2,876.51 Kj	Energia: 632.75 Kcal / 2,644.90 Kj	Energia: 770.15 Kcal / 3,219.23 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18.44 g 14.43 g 1.90 g	29.93 g 24.17 g 4.32 g	21.55 g 33.29 g 1.07 g	29.75 g 22.12 g 4.02 g	32.53 g 26.49 g 5.36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
114.78 g 9.43 g 0.42 g	76.60 g 15.05 g 0.25 g	69.20 g 0.45 g 0.50 g	75.02 g 9.16 g 0.42 g	98.77 g 6.34 g 0.59 g		
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	Vajkrém natur, Uborka (kígyó), Zsemle graham, Margarin ewa	Soproni felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin ewa, Jégcsap retek	Tojáskrém , Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Jégcsap retek, Tönköly spitz, Margarin ewa, Kenőmájas	Natur joghurt kicsi poharas, Kifli
		Energia: 188.13 Kcal / 786.38 Kj	Energia: 279.67 Kcal / 1,169.02 Kj	Energia: 326.73 Kcal / 1,365.73 Kj	Energia: 177.99 Kcal / 744.00 Kj	Energia: 147.28 Kcal / 615.63 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.01 g 9.64 g 4.23 g	7.06 g 7.58 g 2.67 g	9.88 g 5.91 g 1.40 g	6.90 g 7.45 g 2.66 g	7.26 g 1.68 g 1.10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
20.16 g 0.00 g 0.49 g	38.50 g 0.00 g 0.27 g	49.29 g 0.04 g 0.42 g	20.32 g 0.04 g 0.99 g	25.60 g 2.50 g 0.51 g		





Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.21.

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

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József
.....
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika
.....
Élelmezésvezető

