



Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)	Fahéjas csiga, Tej	Fokhagymás felvágott, Gyümölcs tea, Paradicsom, Margarin ewa, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej, Félbarna kenyér, Mogyorókrém	Margarin ewa, Citromos tea, Jégcsap retek, Tönköly spitz, Trapista sajt	Teljes kiőrlésű kenyér, Húskrém, Zöldpaprika, Citromos tea
		Energia: 407.62 Kcal / 1,703.85 Kj	Energia: 317.60 Kcal / 1,327.57 Kj	Energia: 333.11 Kcal / 1,392.40 Kj	Energia: 202.80 Kcal / 847.70 Kj	Energia: 308.78 Kcal / 1,290.70 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.82 g 18.06 g 2.20 g	6.95 g 8.28 g 0.79 g	12.31 g 10.00 g 2.48 g	8.39 g 6.72 g 3.51 g	7.70 g 7.28 g 2.78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
47.42 g 0.00 g 0.22 g	48.14 g 7.05 g 0.73 g	48.74 g 9.60 g 0.47 g	26.85 g 6.67 g 0.70 g	45.76 g 6.67 g 0.80 g		
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)	Sertésraguleves, Gránátos kocka, Csemege uborka	Sertés pörkölt, Sárgaborsó főzelék, Reszeltészta leves	Brokkolikrémleves, Rakott burgonya	Lencseleves zöldségekkel, Paprikás csirke ovi, Párolt rizs	Húsleves, Mákos guba, Vaniliasodó
		Energia: 490.75 Kcal / 2,051.34 Kj	Energia: 529.81 Kcal / 2,214.61 Kj	Energia: 474.66 Kcal / 1,984.08 Kj	Energia: 687.31 Kcal / 2,872.96 Kj	Energia: 589.31 Kcal / 2,463.32 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18.81 g 17.88 g 4.50 g	24.05 g 26.85 g 6.63 g	19.67 g 25.24 g 5.86 g	41.34 g 25.11 g 3.35 g	27.29 g 22.71 g 8.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
63.17 g 1.28 g 0.86 g	47.06 g 0.73 g 0.35 g	41.39 g 0.00 g 1.02 g	73.08 g 0.31 g 0.76 g	68.70 g 10.79 g 0.93 g		





Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	Párizsi, Margarin ewa, Uborka(kígyó), Tönköly spitz	Zsemle, Uborka(kígyó), Halkrém	Körözött túró házi, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Főtt tojás, Margarin ewa, Paradicsom, Félbarna kenyér	Gyümölcsjoghurt										
		Energia: 167.37 Kcal / 699.61 KJ	Energia: 234.41 Kcal / 979.83 KJ	Energia: 285.06 Kcal / 1,191.55 KJ	Energia: 206.45 Kcal / 862.96 KJ	Energia: 100.00 Kcal / 418.00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.74 g	6.64 g	2.30 g	14.44 g	5.73 g	1.29 g	8.77 g	5.09 g	2.35 g	9.39 g	6.34 g	1.70 g	3.30 g	3.20 g	2.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.12 g	0.10 g	0.90 g	31.38 g	0.02 g	1.24 g	40.82 g	0.00 g	0.24 g	28.04 g	0.00 g	0.43 g	14.00 g	13.00 g	0.49 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József
.....
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika
.....
Élelmezésvezető

