













Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.14.

		szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	Tej 2dl , Méz, Teavaj 100g-os, Zsemle graham	Gyümölcs tea , Kifli, Kockasajt , Zöldpaprika	Tej 2dl , Vajkrém magyaros, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek
		Energia: 279.79 Kcal / 1,169.52 Kj	Energia: 352.93 Kcal / 1,475.25 Kj	Energia: 457.89 Kcal / 1,913.98 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.62 g 5.52 g 3.03 g	10.42 g 16.35 g 9.50 g	14.24 g 9.07 g 5.56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
45.97 g 16.20 g 0.66 g	43.04 g 15.85 g 1.15 g	69.16 g 0.05 g 0.59 g		
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Frankfurti leves isk, Bolognai makaróni	Csirkemáj galuskaleves, Sóskamártás, Burgonya féladag, Főtt tojás	Francia hagymaleves , Natúr sertéskaraj isk, Párolt vegyes zöldsöret
		Energia: 692.33 Kcal / 2,893.94 Kj	Energia: 672.00 Kcal / 2,808.96 Kj	Energia: 599.36 Kcal / 2,505.32 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.78 g 33.55 g 7.59 g	33.51 g 19.98 g 4.92 g	34.72 g 21.42 g 6.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
67.69 g 4.80 g 0.99 g	87.80 g 8.49 g 1.00 g	60.06 g 0.43 g 0.96 g		
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	Uborka(kígyó), Csirkemell sonka, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin ewa	Paradicsom, Félbarna kenyér, Párizsi, Margarin ewa	Nápolyi
		Energia: 269.93 Kcal / 1,128.31 Kj	Energia: 188.77 Kcal / 789.06 Kj	Energia: 152.23 Kcal / 636.32 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.89 g 2.98 g 0.92 g	6.29 g 5.56 g 2.10 g	1.92 g 8.55 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.14.

	43.76 g	0.30 g	0.66 g	28.56 g	0.10 g	0.67 g	16.71 g	9.40 g	0.06 g
	  			  			   		
						 			

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József
.....
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika
.....
Élelmezésvezető

