



Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	Tejeskávé, Margarin ewa, Kalács fonott	Csipkebogyó tea, Margarin ewa, Jégcsap retek, Olasz felvágott, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea , Margarin ewa, Csirkemell sonka, Kifli	Tej 2dl , Gabonapehely, kakaós	Túrókrém sós , Gyümölcs tea , Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 306.63 Kcal / 1,281.71 KJ	Energia: 302.67 Kcal / 1,265.16 KJ	Energia: 197.21 Kcal / 824.34 KJ	Energia: 206.40 Kcal / 862.75 KJ	Energia: 421.75 Kcal / 1,762.92 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.00 g	8.73 g	4.25 g	8.55 g	11.84 g	4.12 g	7.02 g	4.49 g	1.22 g	7.38 g	4.20 g	2.35 g	13.89 g	10.05 g	2.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.06 g	9.14 g	0.24 g	42.95 g	9.10 g	1.11 g	34.34 g	11.19 g	0.79 g	32.24 g	9.60 g	0.34 g	62.01 g	10.95 g	0.53 g		
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Szilvás gombóc , Alma, Csirkemáj galuskaleves	Csirkeraгу leves , Parajfőzelék , Főtt tojás, Főtt burgonya ovi	Francia hagymaleves , Rántott sertésszelet , Párolt vegyes zöldsöket	Csurgatott tojás leves , Zabpelyhes húsgombóc , Paradicsom mártás , Burgonya féladaг	Meggye leves mir. ovi, Savanyú vetrece, Párolt rizs										
		Energia: 668.49 Kcal / 2,794.29 KJ	Energia: 717.25 Kcal / 2,998.11 KJ	Energia: 631.16 Kcal / 2,638.25 KJ	Energia: 743.98 Kcal / 3,109.84 KJ	Energia: 740.32 Kcal / 3,094.54 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.27 g	10.32 g	1.53 g	42.26 g	20.39 g	3.86 g	35.89 g	20.25 g	6.42 g	28.12 g	30.60 g	7.45 g	21.86 g	33.89 g	7.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114.47 g	4.50 g	1.06 g	89.73 g	0.34 g	1.05 g	70.65 g	0.00 g	1.18 g	85.53 g	11.47 g	0.30 g	85.17 g	7.41 g	0.32 g		





Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	Zsemle graham, Sajtkrém, natur, Paradicsom			Margarin ewa, Gépsonka, Uborka(kígyó), Zsemle graham			Uborka(kígyó), Lapka sajt, Margarin ewa, Teljes kiőrlésű kenyér			Főtt tojás, Margarin ewa, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika			Puding poharas		
		Energia: 141.60 Kcal / 591.89 Kj			Energia: 155.07 Kcal / 648.19 Kj			Energia: 308.75 Kcal / 1,290.58 Kj			Energia: 279.79 Kcal / 1,169.52 Kj			Energia: 130.50 Kcal / 545.49 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.13 g	3.46 g	1.87 g	9.04 g	4.14 g	1.29 g	8.09 g	5.77 g	2.60 g	9.72 g	6.26 g	1.62 g	3.85 g	4.55 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.36 g	0.96 g	0.58 g	20.39 g	0.15 g	0.58 g	48.86 g	0.70 g	0.82 g	38.84 g	0.00 g	0.38 g	18.25 g	0.00 g	0.00 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József
.....
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika
.....
Élelmezésvezető

