



### Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Tej 2dl , Pizzás csiga	Gyümölcs tea , Gépsonka, Margarin ewa, Félbarna kenyér, Paradicsom	Tej 2dl , Sárgarépakrém , Zsemle	Csipkebogyó tea, Kenőmájas, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsom, Vajkrém natur, Tönköly zsemle, Tej 2dl										
		Energia: 221.49 Kcal / 925.83 KJ	Energia: 262.41 Kcal / 1,096.87 KJ	Energia: 332.84 Kcal / 1,391.27 KJ	Energia: 355.42 Kcal / 1,485.66 KJ	Energia: 321.96 Kcal / 1,345.79 KJ										
		Fehérje 10.76 g	Zsír 6.60 g	T.Zsírsv 2.20 g	Fehérje 9.29 g	Zsír 6.15 g	T.Zsírsv 1.82 g	Fehérje 14.79 g	Zsír 10.53 g	T.Zsírsv 4.39 g	Fehérje 7.51 g	Zsír 7.37 g	T.Zsírsv 2.50 g	Fehérje 11.55 g	Zsír 15.72 g	T.Zsírsv 8.01 g
		Szénhidrát 29.14 g	Cukor 0.00 g	Só 0.22 g	Szénhidrát 44.97 g	Cukor 11.10 g	Só 0.47 g	Szénhidrát 44.78 g	Cukor 0.96 g	Só 1.29 g	Szénhidrát 57.48 g	Cukor 8.99 g	Só 0.73 g	Szénhidrát 33.58 g	Cukor 0.00 g	Só 0.69 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Csirkeragu leves , Gránátos kocka , Csemege uborka	Húsgombóc , Tejfölös szárazbabfőz, Karfiolleves , Félbarna kenyér	Csirkemájas zöldborsóleves , Natúr csirkemell , Párolt rizs kukoricával, Csemege uborka	Gulyásleves , Kakaócsiga	Csontleves tésztabetéttel, Főtt burgonya ovi, Rántott hal										
		Energia: 685.71 Kcal / 2,866.27 KJ	Energia: 839.94 Kcal / 3,510.95 KJ	Energia: 714.53 Kcal / 2,986.74 KJ	Energia: 658.23 Kcal / 2,751.40 KJ	Energia: 602.67 Kcal / 2,519.16 KJ										
		Fehérje 34.58 g	Zsír 16.37 g	T.Zsírsv 2.15 g	Fehérje 38.86 g	Zsír 33.85 g	T.Zsírsv 7.62 g	Fehérje 44.92 g	Zsír 24.02 g	T.Zsírsv 4.08 g	Fehérje 20.14 g	Zsír 32.48 g	T.Zsírsv 5.79 g	Fehérje 31.76 g	Zsír 15.67 g	T.Zsírsv 1.39 g
		Szénhidrát 98.93 g	Cukor 1.57 g	Só 1.18 g	Szénhidrát 94.19 g	Cukor 1.20 g	Só 0.64 g	Szénhidrát 80.84 g	Cukor 1.11 g	Só 0.97 g	Szénhidrát 68.18 g	Cukor 0.72 g	Só 0.35 g	Szénhidrát 82.66 g	Cukor 0.00 g	Só 1.00 g





### Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Jégcsap retek, Diákcsemege, Teljes kiőrlésű kenyér			Kifli, Zöldpaprika, Medve light sajt			Főtt tojás, Félbarna kenyér, Uborka(kígyó), Margarin ewa			Húskrém, Zsemle, Uborka(kígyó)			Túró Rudi		
		Energia: 336.40 Kcal / 1,406.15 Kj			Energia: 150.58 Kcal / 629.42 Kj			Energia: 204.42 Kcal / 854.48 Kj			Energia: 226.65 Kcal / 947.40 Kj			Energia: 330.00 Kcal / 1,379.40 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.53 g	12.72 g	4.79 g	7.17 g	2.49 g	1.27 g	9.38 g	6.32 g	1.69 g	8.62 g	7.20 g	2.84 g	7.00 g	16.40 g	14.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.53 g	0.00 g	0.23 g	24.60 g	0.00 g	0.60 g	27.58 g	0.00 g	0.43 g	31.71 g	0.15 g	1.46 g	38.10 g	7.00 g	0.11 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József  
.....  
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika  
.....  
Élelmezésvezető

