



### Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (7-10)</b>	Gyümölcs tea , Tönköly zsemle, Vajkrém magyaros, Zöldpaprika	Tej 2dl , Félbarna kenyér, Margarin ewa, Sárgabaracklekvár	Citromos tea isk, Félbarna kenyér, Csirkemell sonka, Jégcsap retek	Gyümölcs tea , Körözött túró házi , Uborka(kígyó), Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea , Párizsi, Margarin ewa, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 213.42 Kcal / 892.10 KJ	Energia: 284.40 Kcal / 1,188.79 KJ	Energia: 198.71 Kcal / 830.61 KJ	Energia: 422.81 Kcal / 1,767.35 KJ	Energia: 487.35 Kcal / 2,037.12 KJ										
		Fehérje 4.06 g	Zsír 7.57 g	T.Zsírsvav 3.64 g	Fehérje 11.15 g	Zsír 4.90 g	T.Zsírsvav 2.65 g	Fehérje 8.20 g	Zsír 2.05 g	T.Zsírsvav 0.67 g	Fehérje 10.67 g	Zsír 7.82 g	T.Zsírsvav 3.21 g	Fehérje 10.67 g	Zsír 9.77 g	T.Zsírsvav 3.30 g
		Szénhidrát 34.34 g	Cukor 10.99 g	Só 0.54 g	Szénhidrát 49.14 g	Cukor 10.20 g	Só 0.51 g	Szénhidrát 36.81 g	Cukor 8.83 g	Só 0.66 g	Szénhidrát 66.02 g	Cukor 10.95 g	Só 0.37 g	Szénhidrát 78.78 g	Cukor 11.10 g	Só 1.00 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (7-10)</b>	Lencseleves zöldségekkel , Bolognai makaróni	Zöldborsófőzelék, Húsgombóc , Reszeltészta leves , Félbarna kenyér	Palócleves , Vagdalt , Burgonyapüré isk	Erdélyi rakott káposzta isk, Zöldségleves mir.	Grill csirkecomb isk, Zöldséges burgonyagombóc leves, Főtt burgonya ovi										
		Energia: 808.17 Kcal / 3,378.15 KJ	Energia: 713.86 Kcal / 2,983.93 KJ	Energia: 870.26 Kcal / 3,637.69 KJ	Energia: 638.26 Kcal / 2,667.93 KJ	Energia: 603.94 Kcal / 2,524.47 KJ										
		Fehérje 34.58 g	Zsír 31.14 g	T.Zsírsvav 6.56 g	Fehérje 35.75 g	Zsír 25.72 g	T.Zsírsvav 7.32 g	Fehérje 33.67 g	Zsír 46.15 g	T.Zsírsvav 13.33 g	Fehérje 22.70 g	Zsír 33.80 g	T.Zsírsvav 7.70 g	Fehérje 40.60 g	Zsír 21.04 g	T.Zsírsvav 3.31 g
		Szénhidrát 94.85 g	Cukor 6.99 g	Só 0.75 g	Szénhidrát 83.88 g	Cukor 1.17 g	Só 0.60 g	Szénhidrát 74.96 g	Cukor 0.22 g	Só 1.28 g	Szénhidrát 59.77 g	Cukor 0.95 g	Só 1.50 g	Szénhidrát 61.46 g	Cukor 0.00 g	Só 2.67 g





### Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Félbarna kenyér, Margarin ewa, Uborka (kígyó), Soproni felvágott			Főtt tojás, Zsemle graham, Margarin ewa, Fejes saláta			Paradicsom, Margarin ewa, Trapista sajt, Teljes kiőrlésű kenyér			Jégcsap retek, Fehérkenyér, Margarin ewa, Zala felvágott			Tejszelet		
		Energia: 231.04 Kcal / 965.75 KJ			Energia: 192.42 Kcal / 804.32 KJ			Energia: 248.88 Kcal / 1,040.32 KJ			Energia: 186.74 Kcal / 780.57 KJ			Energia: 116.00 Kcal / 484.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.44 g	10.22 g	3.61 g	11.11 g	6.72 g	1.60 g	6.68 g	4.14 g	2.29 g	7.88 g	5.02 g	1.78 g	1.90 g	6.60 g	4.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.41 g	0.00 g	0.33 g	21.66 g	0.00 g	0.66 g	38.90 g	0.10 g	0.34 g	27.41 g	0.10 g	1.52 g	12.20 g	7.40 g	0.20 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József  
.....  
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika  
.....  
Élelmezésvezető

