



Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	Tej 2dl , Méz, Félbarna kenyér, Teavaj 100g-os	Gyümölcs tea , Paradicsom, Gépsonka, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej 2dl , Kukoricapehely (corn flakes)	Halkrém, Paradicsom, Gyümölcs tea , Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 264.21 Kcal / 1,104.40 KJ	Energia: 306.61 Kcal / 1,281.63 KJ	Energia: 264.64 Kcal / 1,106.20 KJ	Energia: 334.71 Kcal / 1,399.09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.33 g 5.30 g 3.09 g	7.77 g 3.50 g 0.92 g	9.10 g 7.22 g 3.96 g	12.51 g 7.29 g 1.54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
44.10 g 12.15 g 0.42 g	55.11 g 11.05 g 0.31 g	40.70 g 0.00 g 0.22 g	50.03 g 10.97 g 0.59 g		
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Daragaluska leves , Eszterházi sertéstokány, Párolt rizs	Rántott leves, leves gyönggyel, Káposztás kocka , Alma	Paprikásburgonya , Csirkemáj galuskaleves, Félbarna kenyér	Húsleves , Natúr sertéskaraj , Főtt burgonya ovi, Meggy mártás mir. ovi
		Energia: 820.68 Kcal / 3,430.44 KJ	Energia: 654.78 Kcal / 2,736.98 KJ	Energia: 650.30 Kcal / 2,718.25 KJ	Energia: 733.89 Kcal / 3,067.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.04 g 34.80 g 8.68 g	16.45 g 21.24 g 4.68 g	26.06 g 12.14 g 2.03 g	30.78 g 26.82 g 7.26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
97.95 g 0.41 g 0.69 g	97.79 g 3.48 g 0.54 g	107.22 g 1.30 g 1.03 g	89.75 g 20.10 g 0.94 g		





Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	Uborka(kígyó), Félbarna kenyér, Olasz felvágott	Zöldpaprika, Félbarna kenyér, Margarin ewa, Sajtkrém, natúr 100g-os	Tojáskrém , Zsemle graham, Uborka(kígyó)	Gyümölcsjoghurt								
		Energia: 197.03 Kcal / 823.59 Kj	Energia: 158.45 Kcal / 662.32 Kj	Energia: 190.49 Kcal / 796.25 Kj	Energia: 100.00 Kcal / 418.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.60 g	4.23 g	1.65 g	4.29 g	3.36 g	1.21 g	10.06 g	7.30 g	1.69 g	3.30 g	3.20 g	2.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.28 g	0.07 g	0.64 g	27.94 g	0.00 g	0.34 g	20.88 g	0.06 g	0.67 g	14.00 g	13.00 g	0.49 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József
.....
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika
.....
Élelmezésvezető

