



## Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.05.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Tej 2dl , Margarin ewa, Kifli, sajtos egyenes	Gyümölcs tea , Zsemle graham, Pulykamellsonka, Paradicsom	Tej 2dl , Teavaj 100g-os, Méz, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea , Kenőmájás, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 245.46 Kcal / 1,026.02 Kj	Energia: 214.19 Kcal / 895.31 Kj	Energia: 364.14 Kcal / 1,522.11 Kj	Energia: 441.05 Kcal / 1,843.59 Kj
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		13.00 g    7.90 g    4.29 g	12.99 g    4.07 g    0.93 g	11.13 g    11.80 g    6.22 g	9.62 g    9.87 g    3.52 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
30.79 g    0.00 g    1.05 g	33.46 g    10.95 g    1.54 g	53.59 g    16.20 g    0.47 g	69.10 g    11.01 g    1.00 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Rakott karfiol , Paradicsom leves	Lebbencsleves , Bácskai rizseshús , Csemege uborka	Lencsefőzelék, Zöldségleves mir. , Sertés pörkölt ovi	Csontleves tésztabetéttel, Snidlinges burgonyapüré, Sült csirkecomb ovi
		Energia: 640.16 Kcal / 2,675.87 Kj	Energia: 767.01 Kcal / 3,206.10 Kj	Energia: 597.22 Kcal / 2,496.38 Kj	Energia: 754.70 Kcal / 3,154.65 Kj
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		22.85 g    27.03 g    5.77 g	27.08 g    30.10 g    8.47 g	27.61 g    21.73 g    3.49 g	59.74 g    23.22 g    6.32 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
73.10 g    17.11 g    0.41 g	96.22 g    2.51 g    1.00 g	71.52 g    2.45 g    1.00 g	71.20 g    0.00 g    1.76 g		





### Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.05.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Jégcsap retek, Gépsonka, Margarin ewa, Teljes kiőrlésű kenyér	Tojáskrém , Zöldpaprika, Félbarna kenyér	Jégcsap retek, Tönköly spitz, Kockasajt	Tejszelet								
		Energia: 321.91 Kcal / 1,345.58 Kj	Energia: 218.24 Kcal / 912.24 Kj	Energia: 289.73 Kcal / 1,211.07 Kj	Energia: 116.00 Kcal / 484.88 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.34 g	3.07 g	1.04 g	9.58 g	7.22 g	1.78 g	10.91 g	14.64 g	9.06 g	1.90 g	6.60 g	4.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		53.32 g	0.15 g	0.41 g	28.72 g	0.06 g	0.47 g	28.36 g	4.90 g	1.17 g	12.20 g	7.40 g	0.20 g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József  
 .....  
 Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika  
 .....  
 Élelmezésvezető

