



### Heti étlap 2023.06.12. - 2023.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Tej 2dl , Pizzás csiga	Gyümölcs tea , Uborka (kígyó), Margarin ewa, Félbarna kenyér, Lapka sajt	Citromos tea isk, Párizsi, Margarin ewa, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej 2dl , Kifli, Medve light sajt, Zöldpaprika	Gyümölcs tea , Margarin ewa, Uborka(kígyó), Pulyka felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 221.49 Kcal / 925.83 Kj	Energia: 248.66 Kcal / 1,039.40 Kj	Energia: 409.66 Kcal / 1,712.38 Kj	Energia: 249.58 Kcal / 1,043.24 Kj	Energia: 344.89 Kcal / 1,441.64 Kj										
		Fehérje 10.76 g	Zsír 6.60 g	T.Zsír 2.20 g	Fehérje 6.94 g	Zsír 8.79 g	T.Zsír 3.35 g	Fehérje 9.30 g	Zsír 6.71 g	T.Zsír 2.47 g	Fehérje 14.43 g	Zsír 5.79 g	T.Zsír 3.47 g	Fehérje 9.66 g	Zsír 4.24 g	T.Zsír 1.03 g
		Szénhidrát 29.14 g	Cukor 0.00 g	Só 0.22 g	Szénhidrát 39.67 g	Cukor 11.65 g	Só 0.89 g	Szénhidrát 67.00 g	Cukor 8.65 g	Só 0.81 g	Szénhidrát 34.94 g	Cukor 0.00 g	Só 0.82 g	Szénhidrát 60.20 g	Cukor 10.95 g	Só 0.34 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Mákos guba , Vaníliásodó , Karfiolleves	Pásztor tarhonya leves, Sós kamártás, Főtt tojás, Főtt burgonya ovi	Lebbencsleves , Rakott káposzta ovi	Tejfölös szárazbabfőz, Csirkemájás zöldborsóleves , Főtt virsli	Húsleves , Burgonyapüré isk, Natúr csirkemell , Csemege uborka										
		Energia: 679.68 Kcal / 2,841.06 Kj	Energia: 701.46 Kcal / 2,932.10 Kj	Energia: 612.71 Kcal / 2,561.13 Kj	Energia: 821.32 Kcal / 3,433.12 Kj	Energia: 614.65 Kcal / 2,569.24 Kj										
		Fehérje 28.04 g	Zsír 21.13 g	T.Zsír 7.23 g	Fehérje 25.59 g	Zsír 21.95 g	T.Zsír 4.65 g	Fehérje 19.09 g	Zsír 33.61 g	T.Zsír 8.20 g	Fehérje 43.35 g	Zsír 35.86 g	T.Zsír 7.80 g	Fehérje 40.73 g	Zsír 24.20 g	T.Zsír 7.98 g
		Szénhidrát 94.18 g	Cukor 13.59 g	Só 1.29 g	Szénhidrát 98.14 g	Cukor 8.35 g	Só 0.68 g	Szénhidrát 57.15 g	Cukor 0.59 g	Só 1.81 g	Szénhidrát 81.63 g	Cukor 1.11 g	Só 0.45 g	Szénhidrát 54.92 g	Cukor 0.45 g	Só 1.23 g





### Heti étlap 2023.06.12. - 2023.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (7-10)</b>	Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér, Sajtkrém, natur	Burgonyás kenyér, Kenőmájás, Paradicsom	Túrókrém sós , Félbarna kenyér, Margarin ewa, Uborka(kígyó)	Húskrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Túró Rudi										
		Energia: 269.16 Kcal / 1,125.09 Kj	Energia: 181.31 Kcal / 757.88 Kj	Energia: 273.51 Kcal / 1,143.27 Kj	Energia: 220.53 Kcal / 921.82 Kj	Energia: 330.00 Kcal / 1,379.40 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.63 g	3.36 g	1.89 g	6.20 g	5.34 g	2.01 g	14.33 g	10.52 g	3.01 g	4.91 g	1.80 g	0.63 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
44.94 g	0.96 g	0.37 g	25.84 g	0.04 g	0.44 g	30.42 g	0.00 g	0.58 g	38.92 g	0.03 g	0.32 g	38.10 g	7.00 g	0.11 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József  
.....  
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika  
.....  
Élelmezésvezető

