



Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	Tej 2dl , Pogácsa kicsi sajtos	Gyümölcs tea , Margarin ewa, Gépsonka, Zsemle, Zöldpaprika	Csipkebogyó tea, Zsemle, Jégcsap retek, Vajkrém magyaros	Tej 2dl , Áfonya lekvár, Zsemle graham, Teavaj 100g-os	Csipkebogyó tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Kenőmájás, Zöldpaprika, Margarin ewa
		Energia: 208.00 Kcal / 869.44 Kj	Energia: 231.13 Kcal / 966.12 Kj	Energia: 236.13 Kcal / 987.02 Kj	Energia: 264.90 Kcal / 1,107.28 Kj	Energia: 451.02 Kcal / 1,885.26 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.72 g 16.40 g 5.78 g	7.63 g 4.20 g 1.16 g	5.76 g 6.27 g 2.97 g	11.63 g 4.72 g 2.65 g	9.69 g 11.87 g 4.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
23.82 g 0.00 g 0.22 g	42.84 g 11.03 g 0.96 g	41.23 g 8.99 g 0.94 g	31.20 g 1.25 g 0.66 g	67.10 g 9.01 g 1.07 g		
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Sertésbecsinált leves, Bukta, Alma	Zöldséges burgonyagombóc leves, Rakott zöldbab	Savanyú vetreце, Párolt rizs , Zöldségleves mir.	Paradicsom leves , Kelkáposzta főzelék , Húsgombóc , Félbarna kenyér	Sajtkrémleves , Sült csirkecomb ovi, Párolt vegyes zöldkötet
		Energia: 744.96 Kcal / 3,113.93 Kj	Energia: 757.04 Kcal / 3,164.43 Kj	Energia: 712.74 Kcal / 2,979.25 Kj	Energia: 775.64 Kcal / 3,242.18 Kj	Energia: 749.63 Kcal / 3,133.45 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		20.59 g 40.77 g 5.54 g	27.41 g 31.32 g 6.36 g	21.87 g 32.39 g 6.94 g	29.02 g 25.10 g 5.82 g	65.47 g 32.00 g 11.07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
70.07 g 0.29 g 0.40 g	89.72 g 0.65 g 0.75 g	82.45 g 1.78 g 0.63 g	104.58 g 13.39 g 0.48 g	47.96 g 3.70 g 1.35 g		





Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	Zala felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin ewa, Uborka(kígyó)			Sárgarépakrém , Teljes kiőrlésű kenyér			Főtt tojás, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Margarin ewa, Jégcsap retek, Félbarna kenyér, Soproni felvágott			Múzliszelet, gyümölcsös		
		Energia: 316.85 Kcal / 1,324.43 Kj			Energia: 287.11 Kcal / 1,200.12 Kj			Energia: 247.65 Kcal / 1,035.18 Kj			Energia: 216.33 Kcal / 904.26 Kj			Energia: 76.77 Kcal / 320.90 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.54 g	6.02 g	2.25 g	6.49 g	7.25 g	2.13 g	9.30 g	5.24 g	1.31 g	6.92 g	8.69 g	3.04 g	1.20 g	2.80 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.12 g	0.13 g	0.85 g	41.66 g	0.96 g	0.42 g	34.39 g	0.00 g	0.32 g	27.72 g	0.00 g	0.36 g	11.60 g	4.00 g	0.00 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József

 Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika

 Élelmezésvezető

