



Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (7-10)</b>	Tejeskávé, Margarin ewa, Kalács fonott	Gyümölcs tea , Uborka (kígyó), Gépsonka, Teljes kiőrlésű kenyér	Túrókrém sós , Gyümölcs tea , Metélőhagyma /Snidling/, Zsemle	Gyümölcs tea , Sárgarépakrém , Zsemle	Paradicsom, Pulyka felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér, Citromos tea isk
		Energia: 346.94 Kcal / 1,450.21 KJ	Energia: 329.68 Kcal / 1,378.06 KJ	Energia: 314.51 Kcal / 1,314.65 KJ	Energia: 287.57 Kcal / 1,202.04 KJ	Energia: 326.57 Kcal / 1,365.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13.17 g 9.78 g 4.68 g	8.27 g 3.53 g 0.92 g	13.75 g 9.89 g 2.68 g	7.55 g 9.24 g 2.59 g	10.54 g 1.42 g 0.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
51.54 g 9.83 g 0.24 g	59.40 g 11.05 g 0.34 g	44.59 g 10.95 g 1.13 g	45.58 g 11.91 g 1.11 g	58.61 g 8.53 g 0.25 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (7-10)</b>	Sertésraguleves , Bolognai makaróni	Tavaszi leves , Kelkáposzta főzelék , Húsgombóc	Csikós tokány , Párolt rizs , Daragaluska leves	Paradicsom leves , Tejfölös szárazbabfőz, Párolt sertésszelet	Rántott hal, Húsleves , Főtt burgonya ovi
		Energia: 780.67 Kcal / 3,263.20 KJ	Energia: 696.38 Kcal / 2,910.87 KJ	Energia: 715.15 Kcal / 2,989.33 KJ	Energia: 811.12 Kcal / 3,390.48 KJ	Energia: 659.93 Kcal / 2,758.51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35.20 g 36.81 g 10.71 g	29.25 g 24.14 g 5.67 g	20.98 g 29.78 g 6.19 g	41.79 g 30.20 g 5.57 g	37.46 g 26.77 g 6.41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
74.75 g 5.38 g 0.89 g	88.72 g 0.29 g 1.46 g	90.03 g 0.87 g 0.54 g	89.77 g 17.07 g 0.37 g	66.01 g 0.00 g 1.00 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (7-10)</b>	Kenőmájas, Paradicsom, Félbarna kenyér	Zöldpaprika, Vajkrém magyaros, Zsemle	Főtt tojás, Uborka(kígyó), Margarin ewa, Teljes kiőrlésű kenyér	Párizsi, Margarin ewa, Tönköly zsemle, Zöldpaprika	Túró Rudi
		Energia: 186.18 Kcal / 778.23 KJ	Energia: 204.77 Kcal / 855.94 KJ	Energia: 279.40 Kcal / 1,167.89 KJ	Energia: 170.57 Kcal / 712.98 KJ	Energia: 330.00 Kcal / 1,379.40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.15 g 5.34 g 2.16 g	5.88 g 5.58 g 3.38 g	9.78 g 6.23 g 1.62 g	5.75 g 6.42 g 2.24 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
28.04 g 0.04 g 0.69 g	32.54 g 0.05 g 0.88 g	38.75 g 0.00 g 0.39 g	22.40 g 0.10 g 0.92 g	38.10 g 7.00 g 0.11 g		





### Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>					

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József  
.....  
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika  
.....  
Élelmezésvezető

