



Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	Tej 2dl , Pogácsa kicsi sajtos	Citromos tea isk, Margarín ewa, Zsemle, Zöldpaprika, Lapka sajt	Tej 2dl , Áfonya lekvár, Margarín ewa, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea , Tojáskrém , Zöldpaprika, Zsemle	Gyümölcs tea , Uborka (kígyó), Teljes kiőrlésű kenyér, Sajtkrém, natur
		Energia: 208.00 Kcal / 869.44 Kj	Energia: 244.65 Kcal / 1,022.64 Kj	Energia: 361.16 Kcal / 1,509.65 Kj	Energia: 298.38 Kcal / 1,247.23 Kj	Energia: 413.06 Kcal / 1,726.59 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.72 g 16.40 g 5.78 g	8.37 g 5.74 g 2.64 g	11.45 g 5.70 g 2.88 g	11.29 g 9.20 g 2.17 g	8.87 g 6.84 g 3.22 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	41.35 g 9.23 g 1.41 g	49.41 g 0.93 g 0.49 g	44.54 g 11.01 g 1.11 g	70.36 g 12.39 g 0.56 g		
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Mákos guba , Vaniliasodó , Zöldségleves mir.	Csurgatott tojás leves , Rakott burgonya	Karfiolleves , Hentes tokány , Párolt rizs	Burgonya főzelék , Vagdalt , Zöldbableves	Csorbaleves, Főtt virsli, Hot-dog kifli
		Energia: 712.01 Kcal / 2,976.20 Kj	Energia: 654.54 Kcal / 2,735.98 Kj	Energia: 644.22 Kcal / 2,692.84 Kj	Energia: 845.52 Kcal / 3,534.27 Kj	Energia: 662.50 Kcal / 2,769.25 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.84 g 18.98 g 6.93 g	24.81 g 35.86 g 7.23 g	21.53 g 29.25 g 6.94 g	30.00 g 33.25 g 7.19 g	39.21 g 30.38 g 7.10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
106.07 g 13.95 g 1.49 g	56.52 g 0.00 g 1.24 g	73.19 g 1.27 g 0.52 g	105.21 g 0.00 g 0.92 g	57.16 g 0.02 g 1.53 g		





Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	Uborka(kígyó), Margarin ewa, Olasz felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér			Húskrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Paradicsom, Margarin ewa, Zsemle, Párizsi			Jégcsap retek, Félbarna kenyér, Margarin ewa, Pulyka pizzasonka			Puding poharas		
		Energia: 270.48 Kcal / 1,130.61 KJ			Energia: 383.85 Kcal / 1,604.49 KJ			Energia: 218.30 Kcal / 912.49 KJ			Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ			Energia: 130.50 Kcal / 545.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.98 g	6.25 g	2.34 g	9.76 g	7.49 g	2.82 g	7.65 g	6.44 g	2.39 g	7.55 g	2.09 g	0.63 g	3.85 g	4.55 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.35 g	0.10 g	0.70 g	58.49 g	0.15 g	0.90 g	32.34 g	0.10 g	1.30 g	28.50 g	0.00 g	0.76 g	18.25 g	0.00 g	0.00 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József
.....
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika
.....
Élelmezésvezető

