



### Heti étlap 2023.10.09. - 2023.10.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Tej 2dl , Kakaóscsiga	Gyümölcs tea , Margarin ewa, Zöldpaprika, Lapka sajt, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea , Húskrém, Uborka(kígyó), Teljes kiőrlésű kenyér	Tej 2dl , Kukoricapehely (corn flakes)	Halkrém, Gyümölcs tea , Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 356.18 Kcal / 1,488.83 KJ	Energia: 313.85 Kcal / 1,311.89 KJ	Energia: 309.73 Kcal / 1,294.67 KJ	Energia: 223.23 Kcal / 933.10 KJ	Energia: 434.65 Kcal / 1,816.84 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.06 g	15.60 g	2.20 g	7.14 g	7.72 g	2.98 g	7.20 g	9.19 g	3.17 g	8.64 g	6.24 g	3.52 g	14.57 g	7.51 g	1.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.24 g	0.00 g	0.22 g	50.76 g	11.65 g	0.80 g	45.49 g	11.10 g	0.83 g	33.11 g	0.00 g	0.22 g	68.83 g	10.97 g	0.69 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Lencseleves , Túrós metélt	Lebbencsleves , Tejfölös szárazbabfőz, Sertés pörkölt ovi	Vagdalt (Stefania) , Párolt rizs , Palócleves , Csemege uborka	Sóskamártás, Főtt tojás, Csirkemájás zöldborsóleves , Főtt burgonya ovi	Húsleves , Párolt rizs , Rántott csirkemell ovi										
		Energia: 794.29 Kcal / 3,320.13 KJ	Energia: 645.87 Kcal / 2,699.74 KJ	Energia: 770.09 Kcal / 3,218.98 KJ	Energia: 687.65 Kcal / 2,874.38 KJ	Energia: 694.67 Kcal / 2,903.72 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.24 g	31.44 g	5.34 g	26.60 g	23.93 g	4.72 g	27.63 g	40.80 g	10.09 g	32.34 g	25.50 g	5.73 g	36.67 g	25.00 g	6.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92.63 g	2.65 g	0.80 g	79.84 g	1.52 g	0.68 g	72.93 g	1.10 g	0.88 g	81.46 g	8.09 g	0.70 g	80.18 g	0.35 g	0.68 g		





### Heti étlap 2023.10.09. - 2023.10.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (7-10)</b>	Zsemle graham, Uborka (kígyó), Margarin ewa, Pulyka pizzasonka	Jégcsap retek, Margarin ewa, Párizsi, Zsemle	Túrókrém sós, Zöldpaprika, Zsemle	Jégcsap retek, Margarin ewa, Fokhagymás felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsjoghurt										
		Energia: 134.28 Kcal / 561.29 KJ	Energia: 214.64 Kcal / 897.20 KJ	Energia: 264.09 Kcal / 1,103.90 KJ	Energia: 268.37 Kcal / 1,121.79 KJ	Energia: 100.00 Kcal / 418.00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.91 g	2.20 g	0.54 g	7.59 g	6.40 g	2.38 g	13.94 g	7.94 g	2.28 g	6.84 g	6.23 g	0.38 g	3.30 g	3.20 g	2.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.60 g	0.00 g	0.92 g	31.58 g	0.10 g	1.33 g	33.95 g	0.00 g	1.09 g	38.66 g	0.00 g	0.72 g	14.00 g	13.00 g	0.49 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József  
.....  
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika  
.....  
Élelmezésvezető

