



Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Tej 2dl , Kifli, sajtos egyenes	Gyümölcs tea , Gépsonka, Margarin ewa, Jégcsap retek, Zsemle rozsos	Tej 2dl , Vajkrém natur, Zöldpaprika, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea , Margarin ewa, Paradicsom, Csirkemell sonka, Zsemle	Gyümölcs tea , Sárgarépakrém , Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 227.46 Kcal / 950.78 Kj	Energia: 235.77 Kcal / 985.52 Kj	Energia: 307.84 Kcal / 1,286.77 Kj	Energia: 266.84 Kcal / 1,115.39 Kj	Energia: 365.94 Kcal / 1,529.63 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.93 g 5.90 g 3.69 g	8.38 g 4.41 g 1.12 g	11.87 g 11.89 g 6.22 g	8.64 g 7.63 g 2.17 g	7.02 g 9.31 g 2.54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30.79 g 0.00 g 0.98 g	42.78 g 11.05 g 1.00 g	38.64 g 0.00 g 0.47 g	43.12 g 11.19 g 1.33 g	57.55 g 11.91 g 0.49 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Pulykaraguleves , Gránátos kocka , Csemege uborka	Paradicsom leves , Lencsefőzelék, Főtt virsli, Félbarna kenyér	Babgulyás , Kakaócsiga	Paradicsomos káposzta , Párolt sertésszelet , Csurgatott tojás leves , Félbarna kenyér	Sajtkrémleves , Natúr csirkemell , Párolt rizs , Őszibarackbefőtt, hámozott
		Energia: 754.07 Kcal / 3,152.01 Kj	Energia: 731.96 Kcal / 3,059.59 Kj	Energia: 603.26 Kcal / 2,521.63 Kj	Energia: 747.93 Kcal / 3,126.35 Kj	Energia: 758.66 Kcal / 3,171.20 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.52 g 21.08 g 3.81 g	32.18 g 24.47 g 4.41 g	20.53 g 24.80 g 0.97 g	36.41 g 28.69 g 5.46 g	35.86 g 28.05 g 9.28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
107.25 g 0.85 g 1.67 g	92.80 g 15.05 g 0.40 g	68.84 g 0.41 g 0.45 g	82.47 g 10.56 g 0.63 g	90.32 g 8.32 g 0.72 g		





### Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Uborka(kígyó), Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin ewa, Olasz felvágott	Paradicsom, Margarin ewa, Félbarna kenyér, Pulyka felvágott	Tojáskrém , Uborka (kígyó), Teljes kiőrlésű kenyér	Félbarna kenyér, Trapista sajt, Zöldpaprika, Margarin ewa	Tejszelet
		Energia: 293.23 Kcal / 1,225.70 Kj	Energia: 162.49 Kcal / 679.21 Kj	Energia: 358.13 Kcal / 1,496.98 Kj	Energia: 226.67 Kcal / 947.48 Kj	Energia: 116.00 Kcal / 484.88 Kj
		Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv
		7.28 g      6.28 g      2.35 g	7.39 g      2.10 g      0.64 g	11.96 g      8.51 g      2.06 g	10.03 g      8.31 g      5.20 g	1.90 g      6.60 g      4.90 g
		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só
43.76 g      0.10 g      0.71 g	28.64 g      0.00 g      0.29 g	49.18 g      0.07 g      0.52 g	27.85 g      0.25 g      0.54 g	12.20 g      7.40 g      0.20 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József  
.....  
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika  
.....  
Élelmezésvezető

