



Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-----------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | (00483) Gyermek (7-10) | Tejeskávé, Kifli, sajtos egyenes | Gyümölcs tea , Margarin ewa, Félbarna kenyér, Zöldpaprika, Párizsi | Gyümölcs tea , Tönköly spitz, Margarin ewa, Csirkemell sonka, Jégcsap retek | Tej 2dl , Méz, Zsemle graham, Teavaj 100g-os | Gyümölcs tea , Jégcsap retek, Zala felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér |
| | | Energia: 244.67 Kcal / 1,022.72 KJ | Energia: 248.85 Kcal / 1,040.19 KJ | Energia: 191.66 Kcal / 801.14 KJ | Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 KJ | Energia: 402.90 Kcal / 1,684.12 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír |
| | | 12.32 g 5.60 g 3.49 g | 6.28 g 8.57 g 2.79 g | 7.77 g 4.85 g 1.18 g | 11.58 g 4.72 g 2.65 g | 9.04 g 6.24 g 2.00 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 36.32 g 5.99 g 0.96 g | 39.10 g 11.05 g 0.74 g | 31.40 g 11.19 g 0.85 g | 40.30 g 10.53 g 0.66 g | 69.02 g 11.05 g 0.82 g | | |
| | | | | | | |
| Ebéd | (00483) Gyermek (7-10) | Túrógombóc , Csirkeragu leves , Alma | Zöldséges burgonyagombóc leves, Rakott zöldbab | Daragaluska leves , Tészta köret , Eszterházi sertésszelet | Pásztor tarhonya leves, Zöldborsófőzelék, Húsgombóc | Hagymaleves , Natúr sertéskaraj , Párolt vegyes zöldköret |
| | | Energia: 747.31 Kcal / 3,123.76 KJ | Energia: 757.04 Kcal / 3,164.43 KJ | Energia: 818.40 Kcal / 3,420.91 KJ | Energia: 705.62 Kcal / 2,949.49 KJ | Energia: 574.80 Kcal / 2,402.66 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír |
| | | 48.74 g 29.13 g 7.51 g | 27.41 g 31.32 g 6.36 g | 38.27 g 21.23 g 4.13 g | 35.15 g 25.49 g 7.25 g | 30.77 g 20.41 g 4.65 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 71.31 g 7.04 g 0.80 g | 89.72 g 0.65 g 0.75 g | 117.38 g 0.72 g 1.21 g | 82.37 g 1.36 g 0.47 g | 65.48 g 0.14 g 0.60 g | | |
| | | | | | | |
| Uzsonna | (00483) Gyermek (7-10) | Kenőmájas, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér | Tojáskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom | Kockasajt , Tönköly spitz, Zöldpaprika | Gépsonka, Uborka (kígyó), Zsemle, Margarin ewa | Puding poharas |
| | | Energia: 310.18 Kcal / 1,296.55 KJ | Energia: 294.69 Kcal / 1,231.80 KJ | Energia: 290.74 Kcal / 1,215.29 KJ | Energia: 182.66 Kcal / 763.52 KJ | Energia: 130.50 Kcal / 545.49 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír |
| | | 7.45 g 5.34 g 2.11 g | 9.93 g 7.12 g 1.72 g | 10.91 g 14.68 g 9.06 g | 8.42 g 2.41 g 0.86 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 |
| | | | | | | |





Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|
| | 48.54 g | 0.04 g | 0.69 g | 40.32 g | 0.06 g | 0.42 g | 28.52 g | 4.90 g | 1.14 g | 31.71 g | 0.10 g | 0.94 g | 18.25 g | 0.00 g | 0.00 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József
.....
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika
.....
Élelmezésvezető

