



Heti étlap 2023.11.13. - 2023.11.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	Tejeskávé, Kifli korpás, Margarin ewa, Zöldpaprika	Gyümölcs tea , Margarin ewa, Félbarna kenyér, Jégcsap retek, Gépsonka	Gyümölcs tea , Pulyka pizzasonka, Tönköly spitz, Margarin ewa, Uborka (kígyó)	Tej 2dl , Méz, Teavaj 100g-os, Félbarna kenyér	Tej 2dl , Jégcsap retek, Párizsi, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin ewa
		Energia: 249.37 Kcal / 1,042.37 KJ	Energia: 225.70 Kcal / 943.43 KJ	Energia: 189.19 Kcal / 790.81 KJ	Energia: 298.70 Kcal / 1,248.57 KJ	Energia: 484.87 Kcal / 2,026.76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.84 g 5.37 g 2.60 g	7.20 g 5.54 g 1.57 g	8.03 g 4.22 g 0.94 g	11.09 g 4.60 g 2.74 g	16.42 g 8.98 g 4.27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39.57 g 5.99 g 0.68 g	39.22 g 11.05 g 0.44 g	31.91 g 10.95 g 0.96 g	53.55 g 16.20 g 0.47 g	73.11 g 0.10 g 1.00 g		
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Zöldséges burgonyagombóc leves, Túrós metélt	Csurgatott tojás leves , Tökfőzelék , Sertés pörkölt ovi, Félbarna kenyér	Hawaii pulykamell ovi, Párolt rizs , Csorbaleves	Burgonya főzelék , Húsgombócleves , Vagdalt	Brokkolikrémleves , Natúr sertéskaraj , Párolt vegyes zöldkötet
		Energia: 825.55 Kcal / 3,450.80 KJ	Energia: 764.10 Kcal / 3,193.94 KJ	Energia: 675.82 Kcal / 2,824.93 KJ	Energia: 839.08 Kcal / 3,507.35 KJ	Energia: 584.52 Kcal / 2,443.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		31.19 g 31.01 g 5.70 g	28.90 g 41.86 g 9.27 g	33.58 g 21.48 g 4.94 g	33.40 g 43.20 g 11.38 g	35.56 g 20.05 g 4.52 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
104.15 g 0.67 g 0.49 g	67.04 g 1.86 g 1.29 g	90.89 g 4.70 g 0.81 g	77.79 g 0.00 g 0.93 g	63.85 g 0.16 g 0.76 g		





Heti étlap 2023.11.13. - 2023.11.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	Zsemle graham, Paradicsom, Csirkemell sonka, Margarin ewa			Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom, Sajtkrém, natur			Túrókrém sós , Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Főtt tojás, Zsemle graham, Uborka(kígyó)			Tejszelet		
		Energia: 141.59 Kcal / 591.85 Kj			Energia: 293.97 Kcal / 1,228.79 Kj			Energia: 268.96 Kcal / 1,124.25 Kj			Energia: 170.42 Kcal / 712.36 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
		7.81 g	2.88 g	0.79 g	7.01 g	3.36 g	1.91 g	13.36 g	8.16 g	2.32 g	9.97 g	5.45 g	1.30 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
21.02 g	0.24 g	0.78 g	49.84 g	0.96 g	0.39 g	35.57 g	0.00 g	0.54 g	20.17 g	0.00 g	0.59 g	12.20 g	7.40 g	0.20 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József
.....
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika
.....
Élelmezésvezető

