



Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	Tej 2dl , Kalács fonott , Margarin ewa	Gyümölcs tea , Félbarna kenyér, Teavaj 100g-os, Trapista sajt, Zöldpaprika	Gyümölcs tea , Margarin ewa, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek, Csirkemell sonka	Tej 2dl , Gabonapehely, kakaós	Citromos tea isk, Tojáskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika
		Energia: 329.73 Kcal / 1,378.27 KJ	Energia: 291.37 Kcal / 1,217.93 KJ	Energia: 398.34 Kcal / 1,665.06 KJ	Energia: 170.60 Kcal / 713.11 KJ	Energia: 378.08 Kcal / 1,580.37 KJ
		Fehérje 13.78 g Zsír 10.08 g T.Zsírsv 4.88 g	Fehérje 10.39 g Zsír 10.17 g T.Zsírsv 5.71 g	Fehérje 10.36 g Zsír 5.13 g T.Zsírsv 1.34 g	Fehérje 7.34 g Zsír 3.90 g T.Zsírsv 2.30 g	Fehérje 10.97 g Zsír 7.24 g T.Zsírsv 1.73 g
		Szénhidrát 46.01 g Cukor 3.84 g Só 0.26 g	Szénhidrát 41.70 g Cukor 11.20 g Só 0.57 g	Szénhidrát 69.08 g Cukor 11.25 g Só 0.78 g	Szénhidrát 24.94 g Cukor 6.40 g Só 0.30 g	Szénhidrát 57.87 g Cukor 8.59 g Só 0.47 g
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Sertésraguleves , Gránátos kocka , Csemege uborka	Korhelyleves isk, Rakott karfiol mir. isk	Sütötök krémleves, Kakaócsiga	Zöldbabfőzelék , Csirkemáj galuskaleves, Húsgombóc , Félbarna kenyér	Húsleves , Párolt rizs , Rántott hal
		Energia: 652.80 Kcal / 2,728.70 KJ	Energia: 642.50 Kcal / 2,685.65 KJ	Energia: 528.27 Kcal / 2,208.17 KJ	Energia: 716.80 Kcal / 2,996.22 KJ	Energia: 713.69 Kcal / 2,983.22 KJ
		Fehérje 26.30 g Zsír 23.80 g T.Zsírsv 6.37 g	Fehérje 24.05 g Zsír 38.74 g T.Zsírsv 9.54 g	Fehérje 8.39 g Zsír 22.97 g T.Zsírsv 2.97 g	Fehérje 37.79 g Zsír 26.22 g T.Zsírsv 7.57 g	Fehérje 32.55 g Zsír 28.52 g T.Zsírsv 6.77 g
		Szénhidrát 82.21 g Cukor 1.58 g Só 0.99 g	Szénhidrát 48.80 g Cukor 1.32 g Só 1.44 g	Szénhidrát 69.32 g Cukor 5.01 g Só 0.87 g	Szénhidrát 81.56 g Cukor 0.50 g Só 1.05 g	Szénhidrát 81.13 g Cukor 0.35 g Só 0.69 g





Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	Paradicsom, Soproni felvágott, Margarin ewa, Teljes kiőrlésű kenyér			Margarin ewa, Uborka (kígyó), Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér			Vajkrém magyaros, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Húskrém, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér			Túró Rudi		
		Energia: 292.33 Kcal / 1,221.94 Kj			Energia: 376.35 Kcal / 1,573.14 Kj			Energia: 184.24 Kcal / 770.12 Kj			Energia: 332.14 Kcal / 1,388.35 Kj			Energia: 165.00 Kcal / 689.70 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.15 g	8.62 g	2.98 g	8.53 g	7.42 g	2.72 g	4.55 g	5.70 g	3.39 g	8.75 g	7.33 g	2.80 g	3.50 g	8.20 g	7.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.26 g	0.00 g	0.27 g	57.58 g	0.04 g	0.82 g	28.76 g	0.05 g	0.28 g	48.75 g	0.15 g	0.89 g	19.05 g	3.50 g	0.05 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József
.....
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika
.....
Élelmezésvezető

