



Heti étlap 2023.11.27. - 2023.12.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (7-10)</b>	Tejeskávé, Áfonya lekvár, Margarin ewa, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea , Margarin ewa, Párizsi, Paradicsom	Citromos tea isk, Kockasajt , Zöldpaprika, Kifli	Gyümölcs tea , Margarin ewa, Uborka(kígyó), Gépsonka, Zsemle	Tej 2dl , Vajkrém magyaros, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 295.57 Kcal / 1,235.48 Kj	Energia: 113.31 Kcal / 473.64 Kj	Energia: 335.04 Kcal / 1,400.47 Kj	Energia: 244.21 Kcal / 1,020.80 Kj	Energia: 443.30 Kcal / 1,852.99 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.52 g 4.50 g 2.45 g	2.46 g 7.05 g 2.35 g	10.49 g 14.36 g 9.10 g	8.37 g 5.41 g 1.56 g	13.71 g 10.33 g 6.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43.94 g 6.92 g 0.49 g	12.30 g 11.05 g 0.46 g	40.55 g 13.43 g 1.11 g	42.68 g 11.05 g 1.01 g	64.29 g 0.06 g 0.53 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (7-10)</b>	Lebbencsleves , Túrógombóc , Mandarin	Csirkeragu leves , Zöldborsófőzelék, Főtt virsli, Félbarna kenyér	Zöldbableves , Eszterházi sertéstokány, Tészta köret	Lencseleves zöldségekkel , Főtt virsli, Hot-dog kifli	Sajtkrémleves , Sült csirkecomb ovi, Párolt rizs kukoricával
		Energia: 705.57 Kcal / 2,949.28 Kj	Energia: 793.90 Kcal / 3,318.50 Kj	Energia: 806.19 Kcal / 3,369.87 Kj	Energia: 489.57 Kcal / 2,046.40 Kj	Energia: 761.27 Kcal / 3,182.11 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35.37 g 25.50 g 7.06 g	48.80 g 25.87 g 6.43 g	30.84 g 33.09 g 7.99 g	23.01 g 22.67 g 4.55 g	50.27 g 31.33 g 9.84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
82.03 g 6.94 g 0.61 g	90.78 g 1.29 g 0.76 g	95.02 g 0.49 g 0.81 g	47.18 g 1.72 g 0.18 g	69.08 g 3.35 g 1.09 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (7-10)</b>	Uborka(kígyó), Tönköly zsemle, Margarin ewa, Soproni felvágott	Sárgarépakrém , Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldpaprika, Margarin ewa, Fokhagymás felvágott, Zsemle graham	Körözött túró házi , Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsjoghurt
		Energia: 212.67 Kcal / 888.96 Kj	Energia: 341.68 Kcal / 1,428.22 Kj	Energia: 171.86 Kcal / 718.37 Kj	Energia: 422.93 Kcal / 1,767.85 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
		7.29 g 7.65 g 2.59 g	7.86 g 7.38 g 2.15 g	7.19 g 6.54 g 0.36 g	12.67 g 7.47 g 3.63 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
28.44 g 0.00 g 0.66 g	51.82 g 0.96 g 0.51 g	20.62 g 0.00 g 0.92 g	60.57 g 0.00 g 0.36 g	14.00 g 13.00 g 0.49 g		





### Heti étlap 2023.11.27. - 2023.12.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)					

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József  
.....  
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika  
.....  
Élelmezésvezető

