



Heti étlap 2023.11.06. - 2023.11.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	Tej 2dl , Pogácsa kicsi sajtos	Citromos tea isk, Zöldpaprika, Félbarna kenyér, Vajkrém magyaros	Citromos tea isk, Uborka (kígyó), Margarin ewa, Teljes kiőrlésű kenyér, Zala felvágott	Tej 2dl , Kukoricapehely (corn flakes)	Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér, Pulyka felvágott, Tej 2dl
		Energia: 317.00 Kcal / 1,325.06 Kj	Energia: 196.64 Kcal / 821.96 Kj	Energia: 242.57 Kcal / 1,013.94 Kj	Energia: 264.65 Kcal / 1,106.24 Kj	Energia: 462.38 Kcal / 1,932.75 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.18 g 29.50 g 9.36 g	4.01 g 5.65 g 3.36 g	6.06 g 4.95 g 1.84 g	9.10 g 7.22 g 3.96 g	19.17 g 4.85 g 2.60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
37.30 g 0.00 g 0.22 g	32.31 g 8.58 g 0.23 g	37.88 g 8.63 g 0.64 g	40.70 g 0.00 g 0.22 g	73.95 g 0.00 g 0.55 g		
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Káposztás kocka , Csirkeragu leves , Alma	Tejfölös szárazbabfőz, Zöldbableves , Félbarna kenyér, Húsgombóc	Csirkemájás zöldborsóleves , Csikós tokány , Párolt rizs	Daragaluska leves , Sós kamartás, Főtt tojás, Főtt burgonya ovi	Csontleves tésztabetéttel, Sült csirkecomb ovi, Főtt burgonya ovi
		Energia: 590.61 Kcal / 2,468.75 Kj	Energia: 890.46 Kcal / 3,722.12 Kj	Energia: 796.28 Kcal / 3,328.45 Kj	Energia: 706.75 Kcal / 2,954.22 Kj	Energia: 619.10 Kcal / 2,587.84 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.31 g 13.50 g 1.78 g	39.74 g 32.01 g 7.25 g	31.59 g 37.53 g 8.15 g	27.18 g 21.41 g 4.65 g	55.12 g 19.32 g 3.49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
86.38 g 3.77 g 0.55 g	109.92 g 1.00 g 0.77 g	83.10 g 0.98 g 0.52 g	99.56 g 7.99 g 0.85 g	55.07 g 0.00 g 1.06 g		





Heti étlap 2023.11.06. - 2023.11.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	Paradicsom, Gépsonka, Margarin ewa, Teljes kiőrlésű kenyér	Tojáskrém , Tönköly spitz, Margarin ewa, Jégcsap retek	Halkrém, Zsemle, Paradicsom	Jégcsap retek, Tönköly spitz, Margarin ewa, Kenőmájás	Gyümölcsjoghurt										
		Energia: 238.97 Kcal / 998.89 Kj	Energia: 200.32 Kcal / 837.34 Kj	Energia: 227.71 Kcal / 951.83 Kj	Energia: 195.99 Kcal / 819.24 Kj	Energia: 100.00 Kcal / 418.00 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.38 g	2.46 g	0.81 g	9.61 g	8.63 g	2.13 g	13.53 g	5.26 g	1.20 g	6.97 g	9.45 g	3.26 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
39.62 g	0.10 g	0.28 g	20.87 g	0.05 g	0.74 g	31.67 g	0.02 g	1.20 g	20.32 g	0.04 g	1.06 g	14.00 g	13.00 g	0.49 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József
.....
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika
.....
Élelmezésvezető

