



### Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (7-10)</b>	Tejeskávé, Kalács fonott , Teavaj 100g-os	Gyümölcs tea , Uborka (kígyó), Kifli, Gépsonka, Margarin ewa	Gyümölcs tea , Tönköly zsemle, Pulyka pizzasonka, Jégcsap retek	Tej 2dl , Kukoricapehely (corn flakes)	Gyümölcs tea , Jégcsap retek, Halkrém, Zsemle graham										
		Energia: 346.86 Kcal / 1,449.87 KJ	Energia: 196.96 Kcal / 823.29 KJ	Energia: 154.34 Kcal / 645.14 KJ	Energia: 181.82 Kcal / 760.01 KJ	Energia: 233.26 Kcal / 975.03 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.57 g	11.46 g	5.71 g	7.02 g	4.31 g	1.22 g	6.89 g	1.95 g	0.38 g	8.18 g	5.26 g	3.08 g	12.78 g	7.49 g	1.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.32 g	9.49 g	0.20 g	34.70 g	11.05 g	0.54 g	28.29 g	5.48 g	0.95 g	25.52 g	0.00 g	0.22 g	31.09 g	10.97 g	0.86 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (7-10)</b>	Csirke máj galuskaleves, Vaniliasodó , Szilvás gombóc	Csurgatott tojás leves , Párolt rizs kukoricával, Vagdalt (Stefania) , Csemege uborka	Pásztor tarhonya leves, Hot-dog ketchupos, Mandarin	Karfiollevés , Zöldborsófőzelék, Húsgombóc , Félbarna kenyér	Hagymaleves , Natúr sertéskaraj , Meggy mártás mir. ovi, Főtt burgonya ovi										
		Energia: 678.70 Kcal / 2,836.97 KJ	Energia: 668.96 Kcal / 2,796.25 KJ	Energia: 608.66 Kcal / 2,544.20 KJ	Energia: 729.04 Kcal / 3,047.39 KJ	Energia: 746.10 Kcal / 3,118.70 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.68 g	11.34 g	3.19 g	24.97 g	34.25 g	7.73 g	12.91 g	30.25 g	12.25 g	37.19 g	26.80 g	7.49 g	26.76 g	20.80 g	4.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
112.43 g	6.94 g	1.14 g	65.11 g	0.70 g	0.79 g	69.00 g	5.04 g	1.50 g	83.86 g	1.00 g	0.73 g	110.58 g	20.10 g	1.13 g		





### Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Tönköly zsemle, Párizsi, Zöldpaprika			Kenőmájas, Margarin ewa, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér			Körözött túró házi, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Margarin ewa, Jégcsap retek, Zala felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér			Puding poharas		
		Energia: 152.57 Kcal / 637.74 Kj			Energia: 353.28 Kcal / 1,476.71 Kj			Energia: 372.61 Kcal / 1,557.51 Kj			Energia: 316.97 Kcal / 1,324.93 Kj			Energia: 130.50 Kcal / 545.49 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.68 g	4.42 g	1.64 g	8.03 g	7.39 g	2.72 g	10.82 g	5.88 g	2.81 g	8.08 g	6.13 g	2.18 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
		22.40 g	0.10 g	0.85 g	53.29 g	0.04 g	0.79 g	55.44 g	0.00 g	0.33 g	48.38 g	0.10 g	0.80 g	18.25 g	0.00 g	0.00 g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József  
.....  
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika  
.....  
Élelmezésvezető

