



Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök								
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	Tej 2dl , Pizzás csiga	Gyümölcs tea , Teljes kiőrlésű kenyér, Soproni felvágott, Uborka(kígyó), Margarin ewa	Kakaó , Minidzsem 25g-os, különféle, Zsemle graham, Teavaj 100g-os	Gyümölcs tea , Gépsonka, Margarin ewa, Paradicsom, Zsemle								
		Energia: 221.49 Kcal / 925.83 KJ	Energia: 332.84 Kcal / 1,391.27 KJ	Energia: 306.21 Kcal / 1,279.96 KJ	Energia: 237.24 Kcal / 991.66 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.76 g	6.60 g	2.20 g	7.04 g	9.59 g	3.07 g	12.19 g	5.37 g	3.03 g	8.34 g	4.43 g	1.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.14 g	0.00 g	0.22 g	49.54 g	10.95 g	0.29 g	52.21 g	19.57 g	0.67 g	43.14 g	11.05 g	0.97 g		
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Csirkeragu leves , Mákos guba , Vaniliasodó	Zöldséges burgonyagombóc leves, Tarhonyáshús, Csemege uborka	Burgonyapüré isk, Daragaluska leves , Sült csirkecomb ovi	Félbarna kenyér, Húsgombóc , Karalábéfőzelék mir. ovi, Paradicsom leves								
		Energia: 769.47 Kcal / 3,216.38 KJ	Energia: 685.72 Kcal / 2,866.31 KJ	Energia: 754.67 Kcal / 3,154.52 KJ	Energia: 833.84 Kcal / 3,485.45 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		42.20 g	21.61 g	7.33 g	26.17 g	32.69 g	7.88 g	52.72 g	20.85 g	5.82 g	29.49 g	35.90 g	7.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101.26 g	13.88 g	1.42 g	76.29 g	1.50 g	0.91 g	83.99 g	0.00 g	1.69 g	95.30 g	13.39 g	0.82 g		





Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök								
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	Tönköly zsemle, Zöldpaprika, Margarin ewa, Pulyka felvágott	Halkrém, Zsemle, Paradicsom	Főtt tojás, Paradicsom, Teavaj 100g-os, Félbarna kenyér	Nápolyi								
		Energia: 139.44 Kcal / 582.86 Kj	Energia: 227.71 Kcal / 951.83 Kj	Energia: 243.26 Kcal / 1,016.83 Kj	Energia: 152.23 Kcal / 636.32 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.04 g	2.01 g	0.48 g	13.53 g	5.26 g	1.20 g	9.47 g	10.16 g	3.72 g	1.92 g	8.55 g	3.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		23.18 g	0.00 g	0.51 g	31.67 g	0.02 g	1.20 g	28.47 g	0.00 g	0.39 g	16.71 g	9.40 g	0.06 g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József
.....
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika
.....
Élelmezésvezető

