



Heti étlap 2023.12.04. - 2023.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	Kakaó , Briós, kicsi	Gyümölcs tea , Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, Sajtkrém, natur	Gyümölcs tea , Főtt tojás, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek, Margarin ewa	Tej 2dl , Zsemle graham, Méz, Teavaj 100g-os	Gyümölcs tea , Uborka (kígyó), Teljes kiőrlésű kenyér, Pulyka felvágott
		Energia: 269.48 Kcal / 1,126.43 KJ	Energia: 294.85 Kcal / 1,232.47 KJ	Energia: 382.71 Kcal / 1,599.73 KJ	Energia: 239.81 Kcal / 1,002.41 KJ	Energia: 335.89 Kcal / 1,404.02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.43 g 7.17 g 3.90 g	5.96 g 5.27 g 2.28 g	10.75 g 8.33 g 2.04 g	11.57 g 4.72 g 2.65 g	9.62 g 3.24 g 0.72 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
39.89 g 11.53 g 0.54 g	50.88 g 11.91 g 0.38 g	59.32 g 10.95 g 0.50 g	37.87 g 8.10 g 0.66 g	60.20 g 10.95 g 0.30 g		
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Zöldborsóleves , Hentes tokány , Tészta köret	Hawaii pulykamell ovi, Daragaluska leves , Burgonyapüré isk	Meggyleves mir. ovi, Natúr sertéskaraj , Párolt vegyes zöldköret	Paradicsom mártás , Húsgombóc , Zöldségleves mir. , Főtt burgonya ovi	Húsleves , Rántott hal, Rizi-bizi
		Energia: 680.98 Kcal / 2,846.50 KJ	Energia: 661.75 Kcal / 2,766.12 KJ	Energia: 476.55 Kcal / 1,991.98 KJ	Energia: 652.23 Kcal / 2,726.32 KJ	Energia: 761.85 Kcal / 3,184.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.19 g 28.72 g 6.94 g	30.19 g 15.75 g 5.63 g	26.35 g 15.55 g 3.37 g	22.80 g 22.15 g 5.41 g	40.84 g 30.34 g 6.87 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
77.55 g 1.48 g 0.53 g	99.27 g 4.34 g 1.22 g	55.14 g 6.14 g 0.25 g	86.55 g 11.75 g 0.66 g	80.56 g 0.24 g 0.90 g		
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	Paradicsom, Margarin ewa, Gépsonka, Teljes kiőrlésű kenyér	Húskrém, Uborka(kígyó), Zsemle	Margarin ewa, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom, Csirkemell sonka	Margarin ewa, Jégcsap retek, Trapista sajt, Félbarna kenyér	Tejszelet
		Energia: 298.17 Kcal / 1,246.35 KJ	Energia: 227.83 Kcal / 952.33 KJ	Energia: 248.38 Kcal / 1,038.23 KJ	Energia: 239.82 Kcal / 1,002.45 KJ	Energia: 116.00 Kcal / 484.88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv





Heti étlap 2023.12.04. - 2023.12.08.

	8.42 g	3.56 g	1.13 g	8.72 g	7.21 g	2.84 g	7.51 g	3.64 g	1.11 g	10.53 g	8.33 g	5.22 g	1.90 g	6.60 g	4.90 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Só
49.12 g	0.10 g	0.36 g	31.88 g	0.15 g	1.46 g	39.20 g	0.24 g	0.57 g	30.61 g	0.25 g	0.61 g	12.20 g	7.40 g	0.20 g	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József
.....
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika
.....
Élelmezésvezető

