



Heti étlap 2024.01.22. - 2024.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	Kakaó , Kifli, kakaós	Csipkebogyó tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Lapka sajt, Zöldpaprika, Teavaj 100g-os	Tej 2dl , Méz, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin ewa	Gyümölcs tea , Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka (kígyó), Soproni felvágott	Gyümölcs tea , Tojáskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka (kígyó)
		Energia: 299.47 Kcal / 1,251.78 Kj	Energia: 304.09 Kcal / 1,271.10 Kj	Energia: 391.72 Kcal / 1,637.39 Kj	Energia: 323.84 Kcal / 1,353.65 Kj	Energia: 463.24 Kcal / 1,936.34 Kj
		Fehérje 15.19 g Zsír 7.33 g T.Zsírsvav 4.52 g	Fehérje 7.10 g Zsír 7.52 g T.Zsírsvav 3.07 g	Fehérje 12.39 g Zsír 4.80 g T.Zsírsvav 2.60 g	Fehérje 7.00 g Zsír 8.59 g T.Zsírsvav 2.77 g	Fehérje 13.09 g Zsír 10.63 g T.Zsírsvav 2.48 g
		Szénhidrát 43.24 g Cukor 5.99 g Só 1.21 g	Szénhidrát 48.77 g Cukor 9.65 g Só 0.76 g	Szénhidrát 65.94 g Cukor 8.10 g Só 0.51 g	Szénhidrát 49.54 g Cukor 10.95 g Só 0.25 g	Szénhidrát 69.99 g Cukor 11.02 g Só 0.61 g
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Frankfurti leves isk, Gránátos kocka , Csemege uborka	Paprikás csirke isk, Lebbencsleves , Párolt rizs	Lencseleves , Karalábéfőzelék mir. ovi, Párolt csirkemell ovi	Rizsfelfújt , Vegyes gyümölcs mártás, Zöldséges burgonyagombóc leves	Húsleves , Rántott sertésszelet , Főtt burgonya ovi
		Energia: 676.32 Kcal / 2,827.02 Kj	Energia: 734.71 Kcal / 3,071.09 Kj	Energia: 652.53 Kcal / 2,727.58 Kj	Energia: 624.98 Kcal / 2,612.42 Kj	Energia: 742.22 Kcal / 3,102.48 Kj
		Fehérje 22.42 g Zsír 24.64 g T.Zsírsvav 3.90 g	Fehérje 40.20 g Zsír 24.18 g T.Zsírsvav 3.68 g	Fehérje 32.88 g Zsír 31.05 g T.Zsírsvav 3.73 g	Fehérje 19.91 g Zsír 15.57 g T.Zsírsvav 3.63 g	Fehérje 41.21 g Zsír 33.54 g T.Zsírsvav 9.80 g
		Szénhidrát 90.04 g Cukor 1.08 g Só 1.10 g	Szénhidrát 87.81 g Cukor 0.54 g Só 1.33 g	Szénhidrát 59.73 g Cukor 2.09 g Só 1.14 g	Szénhidrát 100.20 g Cukor 13.47 g Só 0.53 g	Szénhidrát 67.49 g Cukor 0.00 g Só 0.88 g





Heti étlap 2024.01.22. - 2024.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	Pulykamellsonka, Paradicsom, Zsemle graham, Margarin ewa	Körözött túró házi, Tönköly zsemle, Uborka (kígyó)	Fejes saláta, Margarin ewa, Csirkemell sonka, Zsemle	Jégcsap retek, Zsemle, Kenőmájás	Kukoricarúd
		Energia: 147.50 Kcal / 616.55 Kj	Energia: 196.61 Kcal / 821.83 Kj	Energia: 207.26 Kcal / 866.35 Kj	Energia: 193.00 Kcal / 806.74 Kj	Energia: 96.84 Kcal / 404.79 Kj
		Fehérje 8.04 g Zsír 3.24 g T.Zsírsv 0.85 g	Fehérje 8.44 g Zsír 5.63 g T.Zsírsv 2.70 g	Fehérje 9.75 g Zsír 3.88 g T.Zsírsv 1.16 g	Fehérje 7.09 g Zsír 4.01 g T.Zsírsv 1.64 g	Fehérje 1.00 g Zsír 5.70 g T.Zsírsv 1.49 g
		Szénhidrát 21.46 g Cukor 0.00 g Só 0.94 g	Szénhidrát 24.24 g Cukor 0.00 g Só 0.53 g	Szénhidrát 33.18 g Cukor 0.24 g Só 1.26 g	Szénhidrát 31.62 g Cukor 0.03 g Só 1.22 g	Szénhidrát 10.35 g Cukor 4.44 g Só 0.05 g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József
.....
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika
.....
Élelmezésvezető

