



Heti étlap 2024.01.08. - 2024.01.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	Kakaó , Kalács fonott	Gyümölcs tea , Zöldpaprika, Félbarna kenyér, Csirkemell sonka	Tej 2dl , Kukoricapehely (corn flakes)	Gyümölcs tea , Zöldpaprika, Margarin ewa, Teljes kiőrlésű kenyér, Trapista sajt	Gyümölcs tea , Teljes kiőrlésű kenyér, Tojáskrém , Uborka (kígyó)
		Energia: 293.73 Kcal / 1,227.79 KJ	Energia: 211.81 Kcal / 885.37 KJ	Energia: 223.23 Kcal / 933.10 KJ	Energia: 387.05 Kcal / 1,617.87 KJ	Energia: 344.20 Kcal / 1,438.76 KJ
		Fehérje 12.54 g Zsír 8.16 g T.Zsírsvav 4.31 g	Fehérje 7.33 g Zsír 3.80 g T.Zsírsvav 0.97 g	Fehérje 8.64 g Zsír 6.24 g T.Zsírsvav 3.52 g	Fehérje 10.15 g Zsír 8.97 g T.Zsírsvav 4.60 g	Fehérje 9.85 g Zsír 9.09 g T.Zsírsvav 2.11 g
		Szénhidrát 42.59 g Cukor 8.79 g Só 0.22 g	Szénhidrát 39.44 g Cukor 11.19 g Só 0.59 g	Szénhidrát 33.11 g Cukor 0.00 g Só 0.22 g	Szénhidrát 59.44 g Cukor 11.15 g Só 0.53 g	Szénhidrát 50.60 g Cukor 11.01 g Só 0.47 g
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Daragaluska leves , Túrós metélt	Pásztor tarhonya leves, Zöldborsófőzelék, Főtt virsli, Félbarna kenyér	Brokkolikrémleves , Párolt rizs , Sült csirkecomb ovi, Őszibarackbefőtt, hámozott	Zöldbableves , Paradicsomos káposzta , Főtt sertéshús	Csirkemájás zöldborsóleves , Natúr sertéskaraj , Főtt burgonya ovi, Meggy mártás mir. isk
		Energia: 694.59 Kcal / 2,903.39 KJ	Energia: 734.33 Kcal / 3,069.50 KJ	Energia: 772.19 Kcal / 3,227.75 KJ	Energia: 738.31 Kcal / 3,086.14 KJ	Energia: 808.16 Kcal / 3,378.11 KJ
		Fehérje 27.76 g Zsír 23.01 g T.Zsírsvav 4.65 g	Fehérje 34.40 g Zsír 23.33 g T.Zsírsvav 6.07 g	Fehérje 51.63 g Zsír 25.11 g T.Zsírsvav 5.02 g	Fehérje 30.68 g Zsír 30.88 g T.Zsírsvav 8.08 g	Fehérje 35.58 g Zsír 24.96 g T.Zsírsvav 4.66 g
		Szénhidrát 93.32 g Cukor 0.56 g Só 0.54 g	Szénhidrát 95.80 g Cukor 1.27 g Só 0.53 g	Szénhidrát 84.50 g Cukor 5.95 g Só 1.11 g	Szénhidrát 80.94 g Cukor 8.80 g Só 0.61 g	Szénhidrát 108.37 g Cukor 20.21 g Só 1.06 g





### Heti étlap 2024.01.08. - 2024.01.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (7-10)</b>	Paradicsom, Zsemle graham, Párizsi	Halkrém, Zsemle graham, Uborka(kígyó)	Pulyka pizzasonka, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin ewa	Zala felvágott, Jégcsap retek, Tönköly spitz, Margarin ewa	Natur joghurt kicsi poharas
		Energia: 153.59 Kcal / 642.01 KJ	Energia: 171.39 Kcal / 716.41 KJ	Energia: 234.82 Kcal / 981.55 KJ	Energia: 166.79 Kcal / 697.18 KJ	Energia: 38.00 Kcal / 158.84 KJ
		Fehérje 6.77 g Zsír 4.68 g T.Zsírsvav 1.71 g	Fehérje 11.90 g Zsír 5.00 g T.Zsírsvav 1.01 g	Fehérje 7.72 g Zsír 1.98 g T.Zsírsvav 0.56 g	Fehérje 7.30 g Zsír 6.25 g T.Zsírsvav 2.14 g	Fehérje 3.50 g Zsír 1.40 g T.Zsírsvav 1.00 g
		Szénhidrát 20.98 g Cukor 0.10 g Só 0.82 g	Szénhidrát 19.84 g Cukor 0.02 g Só 0.77 g	Szénhidrát 39.28 g Cukor 0.00 g Só 0.70 g	Szénhidrát 20.30 g Cukor 0.10 g Só 0.99 g	Szénhidrát 2.80 g Cukor 2.50 g Só 0.10 g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József  
.....  
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika  
.....  
Élelmezésvezető

