



Heti étlap 2024.02.12. - 2024.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	Tej 2dl , Margarin ewa, Méz, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea , Paradicsom, Gépsonka, Zsemle, Margarin ewa	Csipkebogyó tea, Sajtkrém, natur, Paradicsom, Zsemle	Tej 2dl , Pizzás csiga	Tej 2dl , Sárgarépakrém , Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 332.77 Kcal / 1,390.98 Kj	Energia: 237.24 Kcal / 991.66 Kj	Energia: 234.01 Kcal / 978.16 Kj	Energia: 221.49 Kcal / 925.83 Kj	Energia: 430.91 Kcal / 1,801.20 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.90 g 4.65 g 2.57 g	8.34 g 4.43 g 1.27 g	6.96 g 5.23 g 2.35 g	10.76 g 6.60 g 2.20 g	12.86 g 11.85 g 4.71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
55.74 g 12.15 g 0.44 g	43.14 g 11.05 g 0.97 g	41.86 g 9.91 g 1.03 g	29.14 g 0.00 g 0.22 g	59.64 g 0.00 g 0.81 g		
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Gránátos kocka , Csirkeragu leves , Csemege uborka	Zöldségleves mir. , Tejfölös szárazbabfőz, Sertés pörkölt ovi	Burgonya, petrezselymes , Zöldborsóleves , Natúr sertéskaraj	Paradicsom leves , Szárnyas rizottó	Burgonyapüré isk, Fokhagymakrémleves , Vagdalt (Stefania)
		Energia: 533.66 Kcal / 2,230.70 Kj	Energia: 669.23 Kcal / 2,797.38 Kj	Energia: 617.52 Kcal / 2,581.23 Kj	Energia: 633.88 Kcal / 2,649.62 Kj	Energia: 742.69 Kcal / 3,104.44 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.52 g 12.88 g 1.70 g	28.64 g 26.03 g 4.97 g	26.55 g 20.97 g 3.33 g	35.71 g 13.41 g 2.85 g	28.14 g 29.10 g 10.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
75.98 g 1.10 g 0.76 g	79.19 g 1.79 g 0.94 g	78.99 g 0.12 g 0.49 g	89.76 g 13.71 g 0.58 g	86.39 g 0.00 g 1.56 g		
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	Kifli, Kockasajt , Zöldpaprika	Húskrém, Uborka(kígyó), Teljes kiőrlésű kenyér	Főtt tojás, Uborka(kígyó), Félbarna kenyér, Margarin ewa	Párizsi, Margarin ewa, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér	Kukoricarúd
		Energia: 299.20 Kcal / 1,250.66 Kj	Energia: 254.82 Kcal / 1,065.15 Kj	Energia: 251.34 Kcal / 1,050.60 Kj	Energia: 267.91 Kcal / 1,119.86 Kj	Energia: 96.84 Kcal / 404.79 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.40 g 14.34 g 9.10 g	7.08 g 7.17 g 2.77 g	12.57 g 8.78 g 2.33 g	6.55 g 6.42 g 2.32 g	1.00 g 5.70 g 1.49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31.90 g 4.90 g 1.11 g	34.18 g 0.15 g 0.79 g	30.57 g 0.00 g 0.54 g	38.80 g 0.10 g 0.68 g	10.35 g 4.44 g 0.05 g		





Heti étlap 2024.02.12. - 2024.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)					

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József
.....
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika
.....
Élelmezésvezető

