



Heti étlap 2024.02.19. - 2024.02.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	Kakaó , Kifli, sajtos egyenes, Teavaj 100g-os	Citromos tea isk, Margarin ewa, Zöldpaprika, Zsemle, Lönchús kg	Gyümölcs tea , Félbarna kenyér, Kenőmájjas, Zöldpaprika	Tej 2dl , Kukoricapehely (corn flakes)	Csipkebogyó tea, Tojáskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom										
		Energia: 333.64 Kcal / 1,394.62 Kj	Energia: 276.99 Kcal / 1,157.82 Kj	Energia: 226.75 Kcal / 947.82 Kj	Energia: 181.82 Kcal / 760.01 Kj	Energia: 408.05 Kcal / 1,705.65 Kj										
		Fehérje 13.53 g	Zsír 14.55 g	T.Zsírsv 7.94 g	Fehérje 9.71 g	Zsír 8.09 g	T.Zsírsv 2.88 g	Fehérje 5.84 g	Zsír 7.32 g	T.Zsírsv 2.54 g	Fehérje 8.18 g	Zsír 5.26 g	T.Zsírsv 3.08 g	Fehérje 12.07 g	Zsír 10.56 g	T.Zsírsv 2.46 g
		Szénhidrát 37.15 g	Cukor 5.99 g	Só 0.98 g	Szénhidrát 40.93 g	Cukor 8.53 g	Só 1.25 g	Szénhidrát 36.28 g	Cukor 10.99 g	Só 0.71 g	Szénhidrát 25.52 g	Cukor 0.00 g	Só 0.22 g	Szénhidrát 59.18 g	Cukor 9.02 g	Só 0.55 g
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Bolognai makaróni, Csirkemáj galuskaleves	Húsgombóc , Lencsefőzelék, Nyírségi Burgonyagombóc leves	Vegyes gyümölcslev , Párolt rizs kukoricával, Rántott hal	Gulyásleves , Kakaóscsiga, Alma	Húsleves , Natúr sertéskaraj , Főtt burgonya ovi, Őszibarackbefőtt, hámozott										
		Energia: 676.77 Kcal / 2,828.90 Kj	Energia: 732.00 Kcal / 3,059.76 Kj	Energia: 703.24 Kcal / 2,939.54 Kj	Energia: 814.65 Kcal / 3,405.24 Kj	Energia: 593.25 Kcal / 2,479.79 Kj										
		Fehérje 32.89 g	Zsír 23.34 g	T.Zsírsv 6.20 g	Fehérje 36.76 g	Zsír 34.08 g	T.Zsírsv 7.96 g	Fehérje 29.19 g	Zsír 21.39 g	T.Zsírsv 2.19 g	Fehérje 22.36 g	Zsír 38.95 g	T.Zsírsv 5.79 g	Fehérje 31.50 g	Zsír 25.26 g	T.Zsírsv 7.61 g
		Szénhidrát 81.65 g	Cukor 5.30 g	Só 1.10 g	Szénhidrát 68.27 g	Cukor 1.66 g	Só 1.13 g	Szénhidrát 97.33 g	Cukor 6.24 g	Só 0.73 g	Szénhidrát 89.23 g	Cukor 0.72 g	Só 0.36 g	Szénhidrát 58.47 g	Cukor 5.75 g	Só 0.47 g





Heti étlap 2024.02.19. - 2024.02.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	Csirkemell sonka, Margarin ewa, Uborka (kígyó), Teljes kiőrlésű kenyér	Vajkrém magyaros, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsom, Margarin ewa, Tönköly zsemle, Olasz felvágott	Jégcsap retek, Margarin ewa, Pulyka pizzasonka, Teljes kiőrlésű kenyér	Keksz, édes										
		Energia: 237.35 Kcal / 992.12 KJ	Energia: 307.23 Kcal / 1,284.22 KJ	Energia: 181.82 Kcal / 760.01 KJ	Energia: 286.48 Kcal / 1,197.49 KJ	Energia: 100.00 Kcal / 418.00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.48 g	2.62 g	0.80 g	5.85 g	5.66 g	3.34 g	6.01 g	7.22 g	2.57 g	8.85 g	2.09 g	0.58 g	4.08 g	5.50 g	1.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.74 g	0.24 g	0.55 g	49.10 g	0.05 g	0.31 g	23.14 g	0.10 g	0.98 g	49.00 g	0.00 g	0.76 g	39.40 g	11.40 g	0.18 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József
.....
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika
.....
Élelmezésvezető

