













Heti étlap 2024.02.26. - 2024.03.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (7-10)</b>	Tejeskávé, Pogácsa, tepertős	Gyümölcs tea , Zöldpaprika, Vajkrém natur, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea , Uborka (kígyó), Gépsonka, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej 2dl , Teavaj 100g-os, Méz, Félbarna kenyér	Túrókrém sós , Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs tea
		Energia: 376.59 Kcal / 1,574.15 Kj	Energia: 246.23 Kcal / 1,029.24 Kj	Energia: 389.06 Kcal / 1,626.27 Kj	Energia: 253.31 Kcal / 1,058.84 Kj	Energia: 505.28 Kcal / 2,112.07 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11.51 g 16.38 g 2.00 g	3.54 g 6.37 g 2.39 g	10.33 g 3.91 g 1.05 g	10.32 g 4.10 g 2.51 g	17.52 g 12.42 g 3.30 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
43.95 g 5.99 g 0.20 g	40.44 g 10.95 g 0.19 g	69.52 g 11.08 g 0.41 g	44.09 g 12.15 g 0.42 g	72.08 g 10.95 g 0.65 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (7-10)</b>	Csirkemájás zöldborsóleves , Rakott káposzta ovi	Brokkolikrémleves , Finomfőzelék mir. ovi, Főtt virsli	Csurgatott tojás leves , Sült csirkecomb ovi, Főtt burgonya ovi	Pásztor tarhonya leves, Párolt rizs , Sertés pörkölt ovi	Natúr csirkemell , Párolt vegyes zöldsöret , Húsleves
		Energia: 710.93 Kcal / 2,971.69 Kj	Energia: 696.20 Kcal / 2,910.12 Kj	Energia: 668.53 Kcal / 2,794.46 Kj	Energia: 693.35 Kcal / 2,898.20 Kj	Energia: 637.27 Kcal / 2,663.79 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		31.10 g 42.62 g 10.36 g	29.17 g 23.95 g 5.23 g	57.60 g 27.55 g 5.46 g	19.06 g 29.69 g 6.40 g	49.32 g 27.52 g 7.68 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
50.83 g 0.50 g 1.94 g	90.51 g 5.00 g 1.20 g	46.06 g 0.00 g 1.07 g	86.18 g 1.57 g 0.93 g	46.07 g 0.00 g 0.44 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (7-10)</b>	Paradicsom, Margarin ewa, Trapista sajt, Zsemle rozsos	Margarin ewa, Jégcsap retek, Zsemle, Zala felvágott	Főtt tojás, Paradicsom, Margarin ewa, Félbarna kenyér	Tönköly spitz, Zöldpaprika, Kockasajt	Gyümölcsjoghurt
		Energia: 219.53 Kcal / 917.64 Kj	Energia: 212.04 Kcal / 886.33 Kj	Energia: 230.34 Kcal / 962.82 Kj	Energia: 290.74 Kcal / 1,215.29 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
		9.22 g 5.53 g 3.17 g	7.99 g 6.00 g 2.22 g	9.90 g 7.41 g 2.02 g	10.91 g 14.68 g 9.06 g	3.30 g 3.20 g 2.20 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		





### Heti étlap 2024.02.26. - 2024.03.01.

	32.93 g	0.15 g	1.05 g	31.44 g	0.10 g	1.39 g	31.14 g	0.00 g	0.49 g	28.52 g	4.90 g	1.14 g	14.00 g	13.00 g	0.49 g
	 			 			 			 			 		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József  
.....  
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika  
.....  
Élelmezésvezető

