








Heti étlap 2024.02.05. - 2024.02.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (7-10)</b>	Tej 2dl , Kalács fonott , Margarin ewa	Gyümölcs tea , Uborka (kígyó), Félbarna kenyér, Soproni felvágott	Tej 2dl , Gabonapehely, kakaós	Csirkemell sonka, Kifli, Zöldpaprika, Gyümölcs tea	Citromos tea isk, Margarin ewa, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek, Pulyka pizzasonka
		Energia: 269.26 Kcal / 1,125.51 Kj	Energia: 251.22 Kcal / 1,050.10 Kj	Energia: 224.30 Kcal / 937.57 Kj	Energia: 198.43 Kcal / 829.44 Kj	Energia: 331.91 Kcal / 1,387.38 Kj
		Fehérje 12.02 g Zsír 8.51 g T.Zsírsv 4.23 g	Fehérje 6.81 g Zsír 8.70 g T.Zsírsv 2.84 g	Fehérje 7.40 g Zsír 4.35 g T.Zsírsv 2.38 g	Fehérje 8.02 g Zsír 3.85 g T.Zsírsv 1.03 g	Fehérje 10.52 g Zsír 2.38 g T.Zsírsv 0.67 g
		Szénhidrát 36.28 g Cukor 2.80 g Só 0.26 g	Szénhidrát 38.71 g Cukor 10.95 g Só 0.30 g	Szénhidrát 35.89 g Cukor 11.20 g Só 0.36 g	Szénhidrát 35.04 g Cukor 11.25 g Só 0.83 g	Szénhidrát 57.85 g Cukor 8.53 g Só 0.96 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (7-10)</b>	Daragaluska leves , Szilvás gombóc , Meggybefőtt, magozott	Rakott karfiol , Francia hagymaleves	Rántott hal, Burgonya, petrezselymes , Lebbencsleves	Korhelyleves isk, Croissan, sima	Reszeltészta leves , Párolt rizs , Sertés pörkölt ovi
		Energia: 580.49 Kcal / 2,426.45 Kj	Energia: 582.15 Kcal / 2,433.39 Kj	Energia: 777.56 Kcal / 3,250.20 Kj	Energia: 562.08 Kcal / 2,349.49 Kj	Energia: 735.22 Kcal / 3,073.22 Kj
		Fehérje 15.41 g Zsír 9.67 g T.Zsírsv 1.06 g	Fehérje 23.39 g Zsír 27.40 g T.Zsírsv 8.75 g	Fehérje 34.01 g Zsír 20.44 g T.Zsírsv 2.21 g	Fehérje 13.57 g Zsír 36.24 g T.Zsírsv 15.72 g	Fehérje 20.44 g Zsír 35.48 g T.Zsírsv 7.64 g
		Szénhidrát 104.57 g Cukor 6.80 g Só 0.68 g	Szénhidrát 54.95 g Cukor 0.51 g Só 1.03 g	Szénhidrát 112.34 g Cukor 0.19 g Só 1.10 g	Szénhidrát 44.73 g Cukor 0.00 g Só 1.56 g	Szénhidrát 82.55 g Cukor 1.65 g Só 1.06 g





### Heti étlap 2024.02.05. - 2024.02.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér, Zala felvágott			Tojáskrém , Fejes saláta, Teljes kiőrlésű kenyér			Uborka(kígyó), Félbarna kenyér, Margarin ewa, Olasz felvágott			Túrókrém sós , Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér			Tejszelet		
		Energia: 251.26 Kcal / 1,050.27 KJ			Energia: 404.73 Kcal / 1,691.77 KJ			Energia: 142.35 Kcal / 595.02 KJ			Energia: 392.74 Kcal / 1,641.65 KJ			Energia: 116.00 Kcal / 484.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.06 g	4.11 g	1.56 g	14.65 g	7.96 g	1.74 g	4.89 g	6.12 g	2.35 g	15.69 g	9.56 g	2.68 g	1.90 g	6.60 g	4.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.27 g	0.10 g	0.64 g	58.37 g	0.06 g	0.60 g	17.04 g	0.10 g	0.64 g	51.78 g	0.00 g	0.54 g	12.20 g	7.40 g	0.20 g		
																

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József  
 .....  
 Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika  
 .....  
 Élelmezésvezető

