



Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Tejeskávé, Kalács kakaós	Gyümölcs tea , Gépsonka, Zsemle, Uborka(kígyó)	Gyümölcs tea , Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Gyümölcs tea , Uborka (kígyó), Félbarna kenyér, Soproni felvágott	Tej 2dl , Sárgarépakrém , Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 217.00 Kcal / 907.06 Kj	Energia: 226.21 Kcal / 945.56 Kj	Energia: 313.25 Kcal / 1,309.39 Kj	Energia: 237.34 Kcal / 992.08 Kj	Energia: 440.95 Kcal / 1,843.17 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.60 g 5.63 g 3.08 g	8.30 g 3.41 g 0.96 g	6.50 g 7.27 g 2.48 g	6.34 g 8.64 g 2.83 g	13.06 g 11.87 g 4.71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32.08 g 7.74 g 0.20 g	42.68 g 11.05 g 0.94 g	49.98 g 10.99 g 0.68 g	35.84 g 10.95 g 0.28 g	61.54 g 0.00 g 0.82 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Bolognai makaróni, Lencseleves	Pásztor tarhonya leves, Zöldborsófőzelék, Húsgombóc	Zöldségleves mir. , Eszterházi sertéstokány, Párolt rizs	Palócleves , Erdélyi rakott káposzta isk	Natúr sertéskaraj , Párolt vegyes zöldköret , Zöldséges burgonyagombóc leves
		Energia: 742.73 Kcal / 3,104.61 Kj	Energia: 658.36 Kcal / 2,751.94 Kj	Energia: 740.34 Kcal / 3,094.62 Kj	Energia: 798.97 Kcal / 3,339.69 Kj	Energia: 638.53 Kcal / 2,669.06 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		30.41 g 31.27 g 6.20 g	32.30 g 21.72 g 5.93 g	25.36 g 33.43 g 8.43 g	31.11 g 53.15 g 13.14 g	31.07 g 21.60 g 3.40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
82.74 g 6.84 g 1.09 g	82.00 g 1.36 g 0.44 g	83.54 g 0.70 g 0.70 g	47.89 g 0.74 g 1.18 g	77.37 g 0.15 g 0.45 g		





### Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Paradicsom, Margarin ewa, Teljes kiőrlésű kenyér, Párizsi	Főtt tojás, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Körözött túró házi, Zsemle, Jégsaláta	Jégcsap retek, Margarin ewa, Teljes kiőrlésű kenyér, Csirkemell sonka	Tejszelet										
		Energia: 285.48 Kcal / 1,193.31 KJ	Energia: 246.15 Kcal / 1,028.91 KJ	Energia: 238.20 Kcal / 995.68 KJ	Energia: 275.61 Kcal / 1,152.05 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
		6.99 g	5.49 g	2.04 g	9.14 g	5.19 g	1.32 g	9.98 g	5.62 g	2.84 g	9.63 g	3.27 g	1.02 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
43.91 g	0.10 g	0.65 g	34.29 g	0.00 g	0.32 g	33.11 g	0.00 g	0.90 g	43.79 g	0.36 g	0.75 g	12.20 g	7.40 g	0.20 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József  
.....  
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika  
.....  
Élelmezésvezető

