



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.29.

		hétfő	kedd	szerda
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	Tej 2dl , Fahéjas csiga	Gyümölcs tea , Zsemle rozsos, Paradicsom, Lönchús kg	Gyümölcs tea , Uborka (kígyó), Zala felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 356.18 Kcal / 1,488.83 Kj	Energia: 258.13 Kcal / 1,078.98 Kj	Energia: 290.76 Kcal / 1,215.38 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.06 g 15.60 g 2.20 g	8.06 g 6.83 g 2.04 g	6.31 g 5.14 g 1.59 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41.24 g 0.00 g 0.22 g	43.12 g 10.95 g 1.13 g	49.82 g 11.03 g 0.58 g		
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Sertésraguleves , Mákos guba , Vaniliasodó	Daragaluska leves , Paprikás csirke isk, Tészta köret	Rakott burgonya, Kukoricakrémleves (friss) ovi
		Energia: 780.92 Kcal / 3,264.25 Kj	Energia: 801.07 Kcal / 3,348.47 Kj	Energia: 551.17 Kcal / 2,303.89 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		36.64 g 29.88 g 11.04 g	46.13 g 25.36 g 3.97 g	17.60 g 28.59 g 5.31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
90.76 g 12.45 g 1.31 g	95.97 g 0.56 g 1.62 g	54.62 g 0.04 g 1.03 g		
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	Paradicsom, Zsemle graham, Sajtkrém, natur	Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, Lönchús kg	Csokinyuszi
		Energia: 125.59 Kcal / 524.97 Kj	Energia: 257.21 Kcal / 1,075.14 Kj	Energia: 428.74 Kcal / 1,792.13 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.40 g 2.08 g 0.97 g	7.04 g 4.86 g 1.71 g	6.70 g 24.24 g 13.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
21.19 g 0.48 g 0.51 g	39.00 g 0.00 g 0.44 g	45.44 g 39.04 g 0.12 g		





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.29.

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

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József
.....
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika
.....
Élelmezésvezető

