



Heti étlap 2024.03.04. - 2024.03.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	Tej 2dl , Briós, kicsi	Gyümölcs tea , Margarin ewa, Lönchús kg, Jégcsap retek, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea , Pulyka pizzasonka, Margarin ewa, Kifli	Gyümölcs tea , Zöldpaprika, Vajkrém magyaros, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea , Jégcsap retek, Párizsi, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 236.01 Kcal / 986.52 Kj	Energia: 245.13 Kcal / 1,024.64 Kj	Energia: 194.12 Kcal / 811.42 Kj	Energia: 252.63 Kcal / 1,055.99 Kj	Energia: 353.84 Kcal / 1,479.05 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.87 g 6.52 g 3.52 g	6.81 g 7.93 g 2.48 g	7.22 g 3.85 g 0.98 g	5.07 g 7.79 g 3.81 g	7.51 g 6.53 g 2.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33.58 g 5.54 g 0.54 g	38.98 g 10.95 g 0.60 g	34.78 g 10.95 g 0.92 g	42.90 g 11.00 g 0.35 g	59.44 g 11.05 g 0.70 g		
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Csirkemáj galuskaleves, Zöldbabfőzelék , Virsli pörkölt , Félbarna kenyér	Tavaszi leves , Paprikásburgonya , Félbarna kenyér	Francia hagymaleves , Savanyú vetreце, Tészta köret	Csurgatott tojás leves , Zabpelyhes húsgombóc , Paradicsom mártás , Burgonya féladag	Meggyleves mir. ovi, Sült csirkecomb ovi, Párolt rizs
		Energia: 778.60 Kcal / 3,254.55 Kj	Energia: 580.54 Kcal / 2,426.66 Kj	Energia: 762.60 Kcal / 3,187.67 Kj	Energia: 772.05 Kcal / 3,227.17 Kj	Energia: 751.69 Kcal / 3,142.06 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		37.36 g 34.14 g 8.08 g	16.71 g 11.36 g 1.35 g	27.37 g 32.87 g 9.49 g	29.42 g 32.52 g 7.80 g	47.88 g 24.00 g 4.57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
79.69 g 1.58 g 1.13 g	101.26 g 0.87 g 1.53 g	84.21 g 1.63 g 0.99 g	86.88 g 11.47 g 0.33 g	84.41 g 6.37 g 0.75 g		





Heti étlap 2024.03.04. - 2024.03.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	Paradicsom, Csirkemell sonka, Teljes kiőrlésű kenyér	Halkrém, Margarin ewa, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Húskrém, Uborka(kígyó), Zsemle rozsos	Gépsonka, Zsemle graham, Uborka(kígyó), Margarin ewa	Múzliszelet, gyümölcsös										
		Energia: 230.38 Kcal / 962.99 Kj	Energia: 298.52 Kcal / 1,247.81 Kj	Energia: 227.83 Kcal / 952.33 Kj	Energia: 144.95 Kcal / 605.89 Kj	Energia: 76.77 Kcal / 320.90 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.44 g	1.64 g	0.51 g	12.60 g	7.30 g	1.73 g	8.72 g	7.21 g	2.70 g	7.64 g	3.65 g	1.08 g	1.20 g	2.80 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		39.20 g	0.24 g	0.50 g	38.69 g	0.02 g	0.62 g	31.88 g	0.15 g	1.46 g	20.35 g	0.10 g	0.56 g	11.60 g	4.00 g	0.00 g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József
.....
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika
.....
Élelmezésvezető

