


















Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	Kakaó , Méz, Félbarna kenyér, Margarin ewa	Gyümölcs tea , Zsemle, Paradicsom, Gépsonka, Margarin ewa	Tej 2dl , Kukoricapehely (corn flakes)	Gyümölcs tea , Teljes kiőrlésű kenyér, Húskrém, Jégسالáta	Csipkebogyó tea, Paradicsom, Zsemle graham, Fokhagymás felvágott
		Energia: 275.79 Kcal / 1,152.80 KJ	Energia: 237.24 Kcal / 991.66 KJ	Energia: 223.23 Kcal / 933.10 KJ	Energia: 381.86 Kcal / 1,596.17 KJ	Energia: 207.29 Kcal / 866.47 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
		10.90 g 5.35 g 3.00 g	8.34 g 4.43 g 1.27 g	8.64 g 6.24 g 3.52 g	8.44 g 9.31 g 3.20 g	6.99 g 7.49 g 0.47 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
46.35 g 14.09 g 0.46 g	43.14 g 11.05 g 0.97 g	33.11 g 0.00 g 0.22 g	59.67 g 11.10 g 0.89 g	29.76 g 8.95 g 0.92 g		
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Karfiolleves , Darásmetél , Alma befőtt, hámozott darabolt	Paradicsom leves , Lencsefőzelék, Főtt virsli	Gulyásleves , Croissant (különbéle), Alma	Pásztor tarhonya leves, Paradicsomos káposzta , Párolt sertésszelet	Rántott csirkemell ovi, Meggyleves mir. ovi, Párolt rizs , Dióbé
		Energia: 662.92 Kcal / 2,771.01 KJ	Energia: 655.76 Kcal / 2,741.08 KJ	Energia: 676.03 Kcal / 2,825.81 KJ	Energia: 632.75 Kcal / 2,644.90 KJ	Energia: 770.16 Kcal / 3,219.27 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
		18.43 g 14.43 g 1.90 g	29.93 g 24.17 g 4.32 g	22.54 g 29.68 g 5.79 g	29.75 g 22.12 g 4.02 g	32.53 g 26.49 g 5.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
113.77 g 8.70 g 0.43 g	76.60 g 15.05 g 0.25 g	75.98 g 0.72 g 0.36 g	75.02 g 9.16 g 0.42 g	98.77 g 6.34 g 0.60 g		
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	Uborka(kígyó), Zsemle graham, Margarin ewa, Vajkrém magyaros	Soproni felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin ewa, Jégcsap retek	Tojáskrém , Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Jégcsap retek, Tönköly spitz, Margarin ewa, Pulyka pizzasonka	Natur joghurt kicsi poharas, Kifli
		Energia: 165.49 Kcal / 691.75 KJ	Energia: 279.67 Kcal / 1,169.02 KJ	Energia: 300.54 Kcal / 1,256.26 KJ	Energia: 145.30 Kcal / 607.35 KJ	Energia: 147.28 Kcal / 615.63 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
		5.07 g 6.78 g 3.60 g	7.06 g 7.58 g 2.67 g	8.21 g 3.92 g 0.92 g	8.10 g 3.21 g 0.84 g	7.26 g 1.68 g 1.10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

	20.92 g	0.05 g	0.52 g	38.50 g	0.00 g	0.27 g	48.96 g	0.03 g	0.36 g	20.92 g	0.00 g	0.98 g	25.60 g	2.50 g	0.51 g
	 			  			   			  			 		
															

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József
.....
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika
.....
Élelmezésvezető

