











Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	Tej 2dl , Fahéjas csiga	Gyümölcs tea , Fokhagymás felvágott, Paradicsom, Margarin ewa, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej 2dl , Félbarna kenyér, Mogyorókrém	Citromos tea isk, Margarin ewa, Jégcsap rettek, Tönköly spitz, Trapista sajt	Citromos tea isk, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, Lönchús kg	
		Energia: 407.62 Kcal / 1,703.85 Kj	Energia: 323.21 Kcal / 1,351.02 Kj	Energia: 307.71 Kcal / 1,286.23 Kj	Energia: 211.08 Kcal / 882.31 Kj	Energia: 293.05 Kcal / 1,224.95 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		11.82 g 18.06 g 2.20 g	6.75 g 8.26 g 0.79 g	11.56 g 9.90 g 2.45 g	8.39 g 6.72 g 3.51 g	7.13 g 4.88 g 1.71 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
47.42 g 0.00 g 0.22 g	50.14 g 10.95 g 0.72 g	43.34 g 9.60 g 0.42 g	28.88 g 8.68 g 0.70 g	47.65 g 8.53 g 0.44 g			
							
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Sertésraguleves , Gránátos kocka , Csemege uborka	Sertés pörkölt , Sárgaborsó főzelék , Reszeltészta leves , Félbarna kenyér	Brokkolikrémleves , Rakott burgonya	Lencseleves zöldségekkel , Paprikás csirke isk, Párolt rizs	Húsleves , Vaniliasodó , Diós guba	
		Energia: 725.32 Kcal / 3,031.84 Kj	Energia: 600.45 Kcal / 2,509.88 Kj	Energia: 615.04 Kcal / 2,570.87 Kj	Energia: 861.61 Kcal / 3,601.53 Kj	Energia: 841.93 Kcal / 3,519.27 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		28.21 g 25.33 g 6.58 g	25.29 g 23.94 g 5.20 g	23.96 g 28.39 g 6.07 g	49.11 g 30.60 g 4.10 g	35.29 g 34.39 g 12.50 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
94.75 g 1.66 g 0.91 g	70.14 g 0.71 g 0.49 g	64.77 g 0.00 g 1.39 g	96.39 g 2.11 g 1.34 g	97.36 g 16.64 g 1.37 g			
							





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	Margarin ewa, Uborka (kígyó), Tönköly spitz, Zala felvágott			Sárgarépakrém , Zsemle			Túrókrém sós , Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Főtt tojás, Margarin ewa, Paradicsom, Félbarna kenyér			Gyümölcsjoghurt		
		Energia: 164.77 Kcal / 688.74 KJ			Energia: 228.44 Kcal / 954.88 KJ			Energia: 367.56 Kcal / 1,536.40 KJ			Energia: 206.45 Kcal / 862.96 KJ			Energia: 100.00 Kcal / 418.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.14 g	6.24 g	2.14 g	5.63 g	8.43 g	2.55 g	13.91 g	8.06 g	2.24 g	9.39 g	6.34 g	1.70 g	3.30 g	3.20 g	2.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.98 g	0.10 g	0.96 g	32.58 g	0.00 g	1.19 g	50.67 g	0.00 g	0.49 g	28.04 g	0.00 g	0.43 g	14.00 g	13.00 g	0.49 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József
.....
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika
.....
Élelmezésvezető

