

Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	Tej 2dl , Kifli, sajtos egyenes, Margarin ewa	Gyümölcs tea , Zöldpaprika, Soproni felvágott, Zsemle	Gyümölcs tea , Pulykamellsonka, Jégسالáta, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea , Kenőmájás, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 236.46 Kcal / 988.40 KJ	Energia: 272.14 Kcal / 1,137.55 KJ	Energia: 327.20 Kcal / 1,367.70 KJ	Energia: 363.45 Kcal / 1,519.22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		12.97 g 6.90 g 3.99 g	8.08 g 8.61 g 2.83 g	8.50 g 3.07 g 0.68 g	7.51 g 7.37 g 2.50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30.79 g 0.00 g 1.02 g	42.58 g 10.95 g 0.89 g	59.92 g 10.95 g 0.72 g	59.48 g 10.99 g 0.73 g		
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Nyírségi Burgonyagombóc leves , Káposztás kocka , Alma	Hagymaleves , Rakott karfiol	Lencsefőzelék, Frankfurti leves isk, Sertés pörkölt ovi	Húsleves , Rántott hal, Párolt rizs
		Energia: 747.35 Kcal / 3,123.92 KJ	Energia: 559.93 Kcal / 2,340.51 KJ	Energia: 670.47 Kcal / 2,802.56 KJ	Energia: 804.63 Kcal / 3,363.35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		26.59 g 28.96 g 6.78 g	21.91 g 27.42 g 6.48 g	32.00 g 33.20 g 5.84 g	38.98 g 32.04 g 7.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
93.14 g 3.48 g 1.18 g	55.91 g 0.43 g 0.60 g	59.71 g 2.18 g 1.13 g	89.44 g 0.35 g 0.90 g		
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	Csirkemell sonka, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin ewa, Paradicsom	Jégcsap retek, Gépsonka, Margarin ewa, Teljes kiőrlésű kenyér	Jégcsap retek, Kockasajt , Kifli	Tejszelet
		Energia: 239.38 Kcal / 1,000.61 KJ	Energia: 335.71 Kcal / 1,403.27 KJ	Energia: 298.19 Kcal / 1,246.43 KJ	Energia: 116.00 Kcal / 484.88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		7.48 g 2.64 g 0.81 g	9.34 g 2.62 g 0.84 g	10.40 g 14.30 g 9.10 g	1.90 g 6.60 g 4.90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



### Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	39.20 g	0.24 g	0.54 g	57.86 g	0.10 g	0.41 g	31.74 g	4.90 g	1.14 g	12.20 g	7.40 g	0.20 g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József  
.....  
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika  
.....  
Élelmezésvezető

