



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	Tej 2dl , Pizzás csiga	Gyümölcs tea , Zsemle, Zala felvágott, Jégcsap retek	Tej 2dl , Sárgarépakrém , Zsemle graham	Gyümölcs tea , Kifli, Kockasajt , Zöldpaprika	Gyümölcs tea , Vajkrém magyaros, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek
		Energia: 221.49 Kcal / 925.83 KJ	Energia: 247.77 Kcal / 1,035.68 KJ	Energia: 280.73 Kcal / 1,173.45 KJ	Energia: 352.93 Kcal / 1,475.25 KJ	Energia: 387.62 Kcal / 1,620.25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.76 g 6.60 g 2.20 g	7.94 g 6.01 g 2.02 g	12.08 g 11.97 g 4.67 g	10.42 g 16.35 g 9.50 g	6.15 g 10.24 g 5.36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29.14 g 0.00 g 0.22 g	42.58 g 11.05 g 1.36 g	31.56 g 0.00 g 1.00 g	43.04 g 15.85 g 1.15 g	60.82 g 11.02 g 0.37 g		
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Lebbencsleves , Tejfölös szárazbabfőz, Sertés pörkölt ovi, Félbarna kenyér	Frankfurti leves isk, Bolognai makaróni	Csurgatott tojás leves , Hawaii pulykamell ovi, Párolt rizs	Csirkemáj galuskaleves, Sós kamártás, Burgonya féladag, Főtt tojás	Párolt vegyes zöldség, Húsleves , Rántott sertésszelet
		Energia: 808.23 Kcal / 3,378.40 KJ	Energia: 692.33 Kcal / 2,893.94 KJ	Energia: 597.95 Kcal / 2,499.43 KJ	Energia: 672.00 Kcal / 2,808.96 KJ	Energia: 774.60 Kcal / 3,237.83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.63 g 29.43 g 6.02 g	27.78 g 33.55 g 7.59 g	26.70 g 23.11 g 5.08 g	33.51 g 19.98 g 4.92 g	47.57 g 34.01 g 9.44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
101.98 g 1.79 g 0.99 g	67.69 g 4.80 g 0.99 g	74.76 g 4.69 g 0.31 g	87.80 g 8.49 g 1.00 g	67.60 g 0.00 g 0.83 g		
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	Paradicsom, Zsemle rozsos, Gépsonka	Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér, Kenőmáj	Uborka(kígyó), Csirkemell sonka, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin ewa	Paradicsom, Félbarna kenyér, Párizsi, Margarin ewa	Nápolyi
		Energia: 174.51 Kcal / 729.45 KJ	Energia: 311.68 Kcal / 1,302.82 KJ	Energia: 295.03 Kcal / 1,233.23 KJ	Energia: 188.77 Kcal / 789.06 KJ	Energia: 152.23 Kcal / 636.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.28 g 1.42 g 0.43 g	7.61 g 5.39 g 2.10 g	9.39 g 3.03 g 0.93 g	6.29 g 5.56 g 2.10 g	1.92 g 8.55 g 3.39 g





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.00 g	0.10 g	0.89 g	48.64 g	0.04 g	0.69 g	48.51 g	0.30 g	0.68 g	28.56 g	0.10 g	0.67 g	16.71 g	9.40 g	0.06 g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József
.....
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika
.....
Élelmezésvezető

