



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

|                       |                          | hétfő  | kedd   | szerda   | csütörtök   | péntek  |
|-----------------------|--------------------------|--|--|--|---|---|
| Tízórai               | (00483) Gyermekek (7-10) | Tej 2dl , Pogácsa tökmagos                         | Gyümölcs tea , Gépsonka, Margarin ewa, Félbarna kenyér, Paradicsom | Gyümölcs tea , Húskrém, Zsemle, Jégsaláta                  | Csipkebogyó tea, Kenőmájás, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér | Gyümölcs tea , Tojáskrém , Zsemle graham, Paradicsom              |
|                       |                          | Energia: 208.00 Kcal / 869.44 KJ                   | Energia: 262.41 Kcal / 1,096.87 KJ                                 | Energia: 278.12 Kcal / 1,162.54 KJ                         | Energia: 355.42 Kcal / 1,485.66 KJ                              | Energia: 248.44 Kcal / 1,038.48 KJ                                |
|                       |                          | Fehérje Zsír T.Zsírsv                              | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                      | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   |
|                       |                          | 9.72 g 16.40 g 5.78 g                              | 9.29 g 6.15 g 1.82 g   | 8.46 g 9.19 g 3.24 g                                       | 7.51 g 7.37 g 2.50 g  | 10.18 g 9.35 g 2.10 g   |
|                       |                          | Szénhidrát Cukor Só                                | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   |
| 23.82 g 0.00 g 0.22 g | 44.97 g 11.10 g 0.47 g   | 42.90 g 11.10 g 1.49 g                             | 57.48 g 8.99 g 0.73 g  | 32.88 g 11.01 g 0.70 g                                     |   |   |
|                       |                          |  |  |  |   |   |
| Ebéd                  | (00483) Gyermekek (7-10) | Csirkeragu leves , Gránátos kocka , Csemege uborka | Húsgombóc , Tejfölös szárazbabfőz, Karfiolleves , Félbarna kenyér  | Zöldborsóleves , Rántott csirkemell ovi, Főtt burgonya ovi | Gulyásleves , Kakaócsiga  | Húsleves , Natúr sertéskaraj , Párolt rizs , Meggymártás mir. ovi |
|                       |                          | Energia: 685.73 Kcal / 2,866.35 KJ                 | Energia: 839.94 Kcal / 3,510.95 KJ                                 | Energia: 506.83 Kcal / 2,118.55 KJ                         | Energia: 658.23 Kcal / 2,751.40 KJ                              | Energia: 912.23 Kcal / 3,813.12 KJ                                |
|                       |                          | Fehérje Zsír T.Zsírsv                              | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                      | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   |
|                       |                          | 34.58 g 16.39 g 2.16 g                             | 38.86 g 33.85 g 7.62 g   | 32.60 g 11.26 g 1.68 g                                     | 20.14 g 32.48 g 5.79 g  | 34.83 g 33.97 g 8.45 g  |
|                       |                          | Szénhidrát Cukor Só                                | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   |
| 98.93 g 1.58 g 1.06 g | 94.19 g 1.20 g 0.64 g    | 67.47 g 0.00 g 0.79 g                              | 68.18 g 0.72 g 0.35 g  | 115.04 g 16.54 g 0.76 g                                    |   |   |
|                       |                          |  |  |  |   |   |





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

|                |                                 | hétfő  |         |          | kedd                                 |         |          | szerda  |         |          | csütörtök                        |        |          | péntek                            |        |          |
|----------------|---------------------------------|--|---------|----------|--------------------------------------|---------|----------|---|---------|----------|----------------------------------|--------|----------|-----------------------------------|--------|----------|
| <b>Uzsonna</b> | <b>(00483) Gyermekek (7-10)</b> | Jégcsap retek, Párizsi, Teljes kiőrlésű kenyér |         |          | Kifli, Zöldpaprika, Medve light sajt |         |          | Uborka(kígyó), Vajkrém magyaros, Teljes kiőrlésű kenyér |         |          | Húskrém, Zsemle, Uborka(kígyó)   |        |          | Natur joghurt kicsi poharas, Alma |        |          |
|                |                                 | Energia: 249.91 Kcal / 1,044.62 Kj             |         |          | Energia: 150.58 Kcal / 629.42 Kj     |         |          | Energia: 320.00 Kcal / 1,337.60 Kj                      |         |          | Energia: 226.65 Kcal / 947.40 Kj |        |          | Energia: 62.35 Kcal / 260.62 Kj   |        |          |
|                |                                 | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                              | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                          | Zsír   | T.Zsírsv | Fehérje                           | Zsír   | T.Zsírsv |
|                |                                 | 6.48 g   | 4.42 g  | 1.72 g   | 7.17 g                               | 2.49 g  | 1.27 g   | 5.95 g  | 6.95 g  | 4.15 g   | 8.62 g                           | 7.20 g | 2.84 g   | 3.78 g                            | 1.68 g | 1.00 g   |
|                |                                 | Szénhidrát                                     | Cukor   | Só       | Szénhidrát                           | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát                       | Cukor  | Só       | Szénhidrát                        | Cukor  | Só       |
| 38.80 g        | 0.10 g                          | 0.61 g   | 24.60 g | 0.00 g   | 0.60 g                               | 49.29 g | 0.06 g   | 0.30 g  | 31.71 g | 0.15 g   | 1.46 g                           | 7.70 g | 2.50 g   | 0.11 g                            |        |          |
|                |                                 |  |         |          |                                      |         |          |   |         |          |                                  |        |          |                                   |        |          |

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József  
.....  
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika  
.....  
Élelmezésvezető

