



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	Tej 2dl , Briós, kicsi	Citromos tea isk, Félbarna kenyér, Csirkemell sonka, Jégcsap retek	Gyümölcs tea , Halkrém, Uborka(kígyó), Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea , Párizsi, Margarin ewa, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 236.01 Kcal / 986.52 Kj	Energia: 165.55 Kcal / 692.00 Kj	Energia: 382.88 Kcal / 1,600.44 Kj	Energia: 388.95 Kcal / 1,625.81 Kj
		Fehérje 10.87 g Zsír 6.52 g T.Zsírsvav 3.52 g	Fehérje 6.53 g Zsír 1.64 g T.Zsírsvav 0.54 g	Fehérje 13.52 g Zsír 7.37 g T.Zsírsvav 1.55 g	Fehérje 8.05 g Zsír 7.62 g T.Zsírsvav 2.45 g
		Szénhidrát 33.58 g Cukor 5.54 g Só 0.54 g	Szénhidrát 31.09 g Cukor 8.77 g Só 0.53 g	Szénhidrát 59.07 g Cukor 10.97 g Só 0.65 g	Szénhidrát 64.35 g Cukor 11.05 g Só 0.73 g
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Reszeltészta leves , Túrós metélt	Palócleves , Burgonyapüré isk, Sült csirkecomb ovi	Paradicsom leves , Rakott tök mir ovi	Fokhagymakrémleves , Hawaii pulykamell ovi, Párolt rizs
		Energia: 708.13 Kcal / 2,959.98 Kj	Energia: 859.85 Kcal / 3,594.17 Kj	Energia: 622.55 Kcal / 2,602.26 Kj	Energia: 625.09 Kcal / 2,612.88 Kj
		Fehérje 28.42 g Zsír 27.22 g T.Zsírsvav 5.44 g	Fehérje 58.91 g Zsír 37.83 g T.Zsírsvav 10.56 g	Fehérje 20.81 g Zsír 28.83 g T.Zsírsvav 5.89 g	Fehérje 27.92 g Zsír 20.04 g T.Zsírsvav 5.53 g
		Szénhidrát 86.48 g Cukor 0.84 g Só 0.37 g	Szénhidrát 65.56 g Cukor 0.19 g Só 1.52 g	Szénhidrát 66.78 g Cukor 13.85 g Só 0.35 g	Szénhidrát 87.84 g Cukor 5.12 g Só 0.52 g





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	Margarin ewa, Fejes saláta, Zala felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsom, Margarin ewa, Trapista sajt, Teljes kiőrlésű kenyér	Főtt tojás, Jégcsap retek, Margarin ewa, Zsemle	Kukoricarúd								
		Energia: 269.93 Kcal / 1,128.31 Kj	Energia: 273.98 Kcal / 1,145.24 Kj	Energia: 225.51 Kcal / 942.63 Kj	Energia: 96.84 Kcal / 404.79 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.08 g	5.30 g	1.86 g	7.19 g	4.19 g	2.30 g	10.76 g	6.20 g	1.68 g	1.00 g	5.70 g	1.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		40.22 g	0.10 g	0.72 g	43.65 g	0.10 g	0.37 g	31.46 g	0.00 g	1.06 g	10.35 g	4.44 g	0.05 g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József

 Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika

 Élelmezésvezető

