



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.05.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	Tejeskávé, Pogácsa tökmagos	Gyümölcs tea , Sárgarépakrém , Zsemle	Gyümölcs tea , Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér, Lönchhús kg	Tej 2dl , Gabonapehely, kakaós	Gyümölcs tea , Paradicsom, Húskrém, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 225.21 Kcal / 941.38 Kj	Energia: 282.17 Kcal / 1,179.47 Kj	Energia: 323.38 Kcal / 1,351.73 Kj	Energia: 170.60 Kcal / 713.11 Kj	Energia: 360.78 Kcal / 1,508.06 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.11 g 16.10 g 5.58 g	5.65 g 10.44 g 2.95 g	6.84 g 5.80 g 1.72 g	7.34 g 3.90 g 2.30 g	8.11 g 9.30 g 3.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.35 g 5.99 g 0.20 g	43.72 g 10.95 g 1.23 g	54.99 g 10.95 g 0.45 g	24.94 g 6.40 g 0.30 g	55.28 g 11.10 g 0.87 g
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Zöldségleves mir. , Székelykáposzta , Teljes kiőrlésű kenyér	Rakott karfiol , Burgonyaleves tejfölös	Daragaluska leves , Tökfőzelék , Sertés pörkölt ovi	Húsleves , Paprikás csirke isk, Párolt rizs	Burgonyapüré isk, Hagymaleves , Sült csirkecomb ovi
		Energia: 783.35 Kcal / 3,274.40 Kj	Energia: 636.92 Kcal / 2,662.33 Kj	Energia: 677.03 Kcal / 2,829.99 Kj	Energia: 796.56 Kcal / 3,329.62 Kj	Energia: 795.28 Kcal / 3,324.27 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		27.47 g 35.94 g 8.50 g	21.08 g 28.76 g 5.39 g	23.79 g 30.14 g 6.45 g	48.15 g 36.40 g 8.53 g	54.80 g 25.54 g 7.31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		79.83 g 0.79 g 1.48 g	72.22 g 0.43 g 1.04 g	76.74 g 1.60 g 1.10 g	68.23 g 0.35 g 1.36 g	81.65 g 0.00 g 1.75 g





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.05.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	Zöldpaprika, Gépsonka, Teljes kiőrlésű kenyér	Uborka(kígyó), Pulykamellsonka, Margarin ewa, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldpaprika, Zsemle, Sajtkrém, natur	Túrókrém sós , Uborka (kígyó), Teljes kiőrlésű kenyér	Nápolyi
		Energia: 254.38 Kcal / 1,063.31 Kj	Energia: 235.44 Kcal / 984.14 Kj	Energia: 175.25 Kcal / 732.55 Kj	Energia: 350.93 Kcal / 1,466.89 Kj	Energia: 152.23 Kcal / 636.32 Kj
		Fehérje 7.91 g Zsír 1.54 g T.Zsírsvav 0.51 g	Fehérje 7.78 g Zsír 1.99 g T.Zsírsvav 0.56 g	Fehérje 6.44 g Zsír 2.15 g T.Zsírsvav 1.22 g	Fehérje 13.57 g Zsír 7.99 g T.Zsírsvav 2.23 g	Fehérje 1.92 g Zsír 8.55 g T.Zsírsvav 3.39 g
		Szénhidrát 44.07 g Cukor 0.10 g Só 0.27 g	Szénhidrát 39.35 g Cukor 0.00 g Só 0.68 g	Szénhidrát 32.36 g Cukor 0.58 g Só 0.93 g	Szénhidrát 47.56 g Cukor 0.00 g Só 0.49 g	Szénhidrát 16.71 g Cukor 9.40 g Só 0.06 g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József
.....
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika
.....
Élelmezésvezető

