



Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	Tej 2dl , Kalács fonott	Gyümölcs tea , Margarin ewa, Gépsonka, Zsemle, Zöldpaprika	Csipkebogyó tea, Zsemle, Jégcsap retek, Vajkrém magyaros	Tej 2dl , Zsemle graham, Mogyorókrém	Csipkebogyó tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Kenőmájás, Zöldpaprika, Margarin ewa										
		Energia: 240.10 Kcal / 1,003.62 Kj	Energia: 215.93 Kcal / 902.59 Kj	Energia: 236.13 Kcal / 987.02 Kj	Energia: 226.60 Kcal / 947.19 Kj	Energia: 423.62 Kcal / 1,770.73 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.39 g	6.98 g	3.72 g	7.63 g	2.30 g	0.78 g	5.76 g	6.27 g	2.97 g	11.86 g	5.47 g	2.29 g	8.59 g	9.47 g	3.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.04 g	2.45 g	0.22 g	40.94 g	9.13 g	0.92 g	41.23 g	8.99 g	0.94 g	32.61 g	2.40 g	0.66 g	66.98 g	8.99 g	0.85 g		
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Lebbencsleves , Zöldborsófőzelék, Virsli pörkölt	Zöldséges burgonyagombóc leves, Rakott zöldbab	Savanyú vetreze, Párolt rizs , Karalábéleves	Paradicsom leves , Kelkáposzta főzelék , Húsgombóc	Sajtkrémleves , Natúr csirkemell , Főtt burgonya, Őszibarackbefőtt, hámozott										
		Energia: 764.66 Kcal / 3,196.28 Kj	Energia: 757.04 Kcal / 3,164.43 Kj	Energia: 764.51 Kcal / 3,195.65 Kj	Energia: 699.44 Kcal / 2,923.66 Kj	Energia: 608.03 Kcal / 2,541.57 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.21 g	31.46 g	7.56 g	27.41 g	31.32 g	6.36 g	22.13 g	36.83 g	7.38 g	26.77 g	24.80 g	5.73 g	32.95 g	22.31 g	8.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.73 g	2.27 g	0.61 g	89.72 g	0.65 g	0.75 g	85.29 g	1.49 g	0.39 g	88.38 g	13.39 g	0.33 g	67.67 g	9.60 g	1.11 g		





Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	Zala felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin ewa, Uborka(kígyó)	Tojáskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér, Fokhagymás felvágott, Margarin ewa	Margarin ewa, Jégcsap retek, Félbarna kenyér, Soproni felvágott	Múzliszelet, gyümölcsös										
		Energia: 244.85 Kcal / 1,023.47 KJ	Energia: 292.50 Kcal / 1,222.65 KJ	Energia: 231.23 Kcal / 966.54 KJ	Energia: 216.33 Kcal / 904.26 KJ	Energia: 76.77 Kcal / 320.90 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.23 g	4.12 g	1.49 g	9.83 g	7.10 g	1.72 g	5.74 g	5.04 g	0.37 g	6.92 g	8.69 g	3.04 g	1.20 g	2.80 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.51 g	0.08 g	0.58 g	39.92 g	0.06 g	0.42 g	34.15 g	0.00 g	0.55 g	27.72 g	0.00 g	0.36 g	11.60 g	4.00 g	0.00 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József
.....
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika
.....
Élelmezésvezető

