



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	Tejeskávé, Margarin ewa, Kalács fonott	Csipkebogyó tea, Margarin ewa, Jégcsap retek, Olasz felvágott, Zsemle	Gyümölcs tea , Margarin ewa, Csirkemell sonka, Kifli	Tej 2dl , Gabonapehely, kakaós	Gyümölcs tea , Paradicsom, Kőrözött túró házi , Zsemle graham
		Energia: 306.63 Kcal / 1,281.71 Kj	Energia: 259.94 Kcal / 1,086.55 Kj	Energia: 197.21 Kcal / 824.34 Kj	Energia: 206.40 Kcal / 862.75 Kj	Energia: 231.43 Kcal / 967.38 Kj
		Fehérje 12.00 g Zsír 8.73 g T.Zsírsv 4.25 g	Fehérje 7.78 g Zsír 8.21 g T.Zsírsv 2.80 g	Fehérje 7.02 g Zsír 4.49 g T.Zsírsv 1.22 g	Fehérje 7.38 g Zsír 4.20 g T.Zsírsv 2.35 g	Fehérje 8.41 g Zsír 6.86 g T.Zsírsv 2.63 g
		Szénhidrát 45.06 g Cukor 9.14 g Só 0.24 g	Szénhidrát 40.86 g Cukor 9.05 g Só 1.40 g	Szénhidrát 34.34 g Cukor 11.19 g Só 0.79 g	Szénhidrát 32.24 g Cukor 9.60 g Só 0.34 g	Szénhidrát 33.19 g Cukor 10.95 g Só 0.52 g
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Szilvás gombóc , Csirkemáj galuskaleves, Alma	Zöldségleves mir. , Paprikásburgonya , Félbarna kenyér	Párolt vegyes zöldkötet , Natúr sertéskaraj , Sárgaborsó krémleves	Csurgatott tojás leves , Zabpelyhes húsgombóc , Paradicsom mártás , Burgonya féladag	Meggyleves mir. ovi, Párolt rizs , Eszterházi sertéstokány
		Energia: 668.49 Kcal / 2,794.29 Kj	Energia: 544.88 Kcal / 2,277.60 Kj	Energia: 580.74 Kcal / 2,427.49 Kj	Energia: 743.98 Kcal / 3,109.84 Kj	Energia: 727.60 Kcal / 3,041.37 Kj
		Fehérje 25.27 g Zsír 10.32 g T.Zsírsv 1.53 g	Fehérje 14.26 g Zsír 10.96 g T.Zsírsv 1.27 g	Fehérje 37.88 g Zsír 17.71 g T.Zsírsv 4.95 g	Fehérje 28.12 g Zsír 30.60 g T.Zsírsv 7.45 g	Fehérje 22.96 g Zsír 30.56 g T.Zsírsv 7.64 g
		Szénhidrát 114.47 g Cukor 4.50 g Só 1.06 g	Szénhidrát 95.57 g Cukor 0.94 g Só 0.77 g	Szénhidrát 65.72 g Cukor 0.16 g Só 0.48 g	Szénhidrát 85.53 g Cukor 11.47 g Só 0.30 g	Szénhidrát 88.42 g Cukor 6.39 g Só 0.40 g





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	Zsemle graham, Paradicsom, Gépsonka			Uborka(kígyó), Sajtkrém, natur, Teljes kiőrlésű kenyér			Uborka(kígyó), Margarin ewa, Teljes kiőrlésű kenyér, Trapista sajt			Főtt tojás, Margarin ewa, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika			Túró Rudi		
		Energia: 127.80 Kcal / 534.20 KJ			Energia: 282.85 Kcal / 1,182.31 KJ			Energia: 391.55 Kcal / 1,636.68 KJ			Energia: 279.79 Kcal / 1,169.52 KJ			Energia: 330.00 Kcal / 1,379.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.47 g	1.66 g	0.49 g	7.23 g	4.67 g	2.79 g	12.99 g	9.67 g	6.11 g	9.72 g	6.26 g	1.62 g	7.00 g	16.40 g	14.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.64 g	0.10 g	0.48 g	44.80 g	1.44 g	0.44 g	52.89 g	0.30 g	0.62 g	38.84 g	0.00 g	0.38 g	38.10 g	7.00 g	0.11 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József

 Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika

 Élelmezésvezető

