



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	Kakaó , Pogácsa tökmagos	Gyümölcs tea , Uborka (kígyó), Margarin ewa, Félbarna kenyér, Trapista sajt	Citromos tea isk, Párizsi, Margarin ewa, Zöldpaprika, Zsemle	Tej 2dl , Kifli, Medve light sajt, Zöldpaprika	Gyümölcs tea , Margarin ewa, Uborka(kígyó), Pulyka felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 241.47 Kcal / 1,009.34 KJ	Energia: 256.46 Kcal / 1,072.00 KJ	Energia: 242.49 Kcal / 1,013.61 KJ	Energia: 249.58 Kcal / 1,043.24 KJ	Energia: 264.43 Kcal / 1,105.32 KJ
		Fehérje 10.28 g Zsír 17.05 g T.Zsírsv 6.16 g	Fehérje 8.94 g Zsír 8.04 g T.Zsírsv 4.57 g	Fehérje 7.65 g Zsír 5.46 g T.Zsírsv 2.08 g	Fehérje 14.43 g Zsír 5.79 g T.Zsírsv 3.47 g	Fehérje 8.35 g Zsír 2.21 g T.Zsírsv 0.62 g
		Szénhidrát 30.13 g Cukor 5.99 g Só 0.22 g	Szénhidrát 36.95 g Cukor 9.25 g Só 0.53 g	Szénhidrát 40.39 g Cukor 8.63 g Só 1.27 g	Szénhidrát 34.94 g Cukor 0.00 g Só 0.82 g	Szénhidrát 45.95 g Cukor 9.05 g Só 0.24 g
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Mákos guba , Vaniliasodó , Burgonyakrémleves	Pásztor tarhonya leves, Spagetti carbonara	Zellerkrémleves , Rakott káposzta ovi	Tejfölös szárazbabfőz, Csirkemájás zöldborsóleves , Virsli pörkölt	Húsleves , Natúr csirkemell , Párolt rizs , Csemege uborka
		Energia: 838.63 Kcal / 3,505.47 KJ	Energia: 782.98 Kcal / 3,272.86 KJ	Energia: 645.24 Kcal / 2,697.10 KJ	Energia: 811.08 Kcal / 3,390.31 KJ	Energia: 664.24 Kcal / 2,776.52 KJ
		Fehérje 30.48 g Zsír 24.49 g T.Zsírsv 7.22 g	Fehérje 29.74 g Zsír 26.52 g T.Zsírsv 7.63 g	Fehérje 23.08 g Zsír 42.16 g T.Zsírsv 10.94 g	Fehérje 41.30 g Zsír 34.99 g T.Zsírsv 7.03 g	Fehérje 38.87 g Zsír 26.75 g T.Zsírsv 6.73 g
		Szénhidrát 123.31 g Cukor 13.23 g Só 1.80 g	Szénhidrát 104.83 g Cukor 1.45 g Só 0.79 g	Szénhidrát 42.61 g Cukor 0.42 g Só 2.10 g	Szénhidrát 82.93 g Cukor 1.65 g Só 0.56 g	Szénhidrát 66.97 g Cukor 0.80 g Só 0.66 g





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	Zöldpaprika, Gépsonka, Zsemle graham			Paradicsom, Zsemle graham, Csirkemell sonka			Túrókrém sós , Uborka (kígyó), Teljes kiőrlésű kenyér			Húskrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér			Túró Rudi		
		Energia: 124.63 Kcal / 520.95 KJ			Energia: 124.10 Kcal / 518.74 KJ			Energia: 391.09 Kcal / 1,634.76 KJ			Energia: 220.53 Kcal / 921.82 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
		6.94 g	1.48 g	0.38 g	6.87 g	1.56 g	0.39 g	14.38 g	8.07 g	2.25 g	4.91 g	1.80 g	0.63 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
20.79 g	0.08 g	0.47 g	20.52 g	0.18 g	0.67 g	55.16 g	0.00 g	0.53 g	38.92 g	0.03 g	0.32 g	38.10 g	7.00 g	0.11 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József

 Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika

 Élelmezésvezető

