



### Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Tej 2dl , Kukoricapehely (corn flakes)	Gyümölcs tea , Félbarna kenyér, Jégcsap retek, Kenőmájás	Gyümölcs tea , Uborka (kígyó), Vajkrém magyaros, Zsemle	Tej 2dl , Kifli, Medve light sajt, Zöldpaprika	Gyümölcs tea , Margarin ewa, Uborka(kígyó), Teljes kiőrlésű kenyér, Pulyka pizzasonka
		Energia: 181.82 Kcal / 760.01 Kj	Energia: 248.64 Kcal / 1,039.32 Kj	Energia: 241.73 Kcal / 1,010.43 Kj	Energia: 249.58 Kcal / 1,043.24 Kj	Energia: 324.17 Kcal / 1,355.03 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.18 g 5.26 g 3.08 g	6.96 g 5.53 g 2.20 g	5.86 g 5.65 g 3.40 g	14.43 g 5.79 g 3.47 g	8.81 g 2.20 g 0.60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
25.52 g 0.00 g 0.22 g	42.32 g 9.09 g 0.77 g	41.52 g 9.10 g 0.89 g	34.94 g 0.00 g 0.82 g	58.09 g 9.05 g 0.73 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Daragaluska leves , Spagetti carbonara	Lencseleves , Tökfőzelék , Húsgombóc , Félbarna kenyér	Zöldborsóleves , Frankfurti sertés tokány , Párolt rizs	Főtt tojás, Zöldséges burgonyagombóc leves, Karalábéfőzelék mir. ovi, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggye leves mir. ovi, Párolt vegyes zöldköret , Natúr sertéskaraj
		Energia: 689.75 Kcal / 2,883.16 Kj	Energia: 802.83 Kcal / 3,355.83 Kj	Energia: 699.05 Kcal / 2,922.03 Kj	Energia: 759.14 Kcal / 3,173.21 Kj	Energia: 496.44 Kcal / 2,075.12 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.18 g 22.33 g 6.45 g	33.45 g 35.86 g 7.66 g	26.13 g 32.00 g 7.87 g	23.87 g 28.73 g 4.35 g	25.34 g 14.28 g 3.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
94.12 g 0.91 g 0.86 g	85.62 g 3.04 g 1.06 g	76.00 g 0.35 g 0.54 g	94.54 g 0.00 g 0.89 g	63.55 g 7.30 g 0.24 g		





### Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér, Párizsi	Tojáskrém , Burgonyás kenyér, Jégcsap retek	Uborka(kígyó), Margarin ewa, Soproni felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér	Húskrém, Paradicsom, Félbarna kenyér	Túró Rudi										
		Energia: 304.06 Kcal / 1,270.97 Kj	Energia: 212.36 Kcal / 887.66 Kj	Energia: 279.11 Kcal / 1,166.68 Kj	Energia: 123.52 Kcal / 516.31 Kj	Energia: 330.00 Kcal / 1,379.40 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.67 g	4.61 g	1.74 g	9.63 g	7.18 g	1.63 g	7.02 g	7.58 g	2.67 g	3.97 g	1.82 g	0.67 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
48.91 g	0.10 g	0.63 g	26.36 g	0.06 g	0.25 g	38.40 g	0.00 g	0.25 g	22.92 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

