

Heti étlap 2024.09.16. - 2024.09.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	Tejeskávé, Pogácsa, tepertős	Gyümölcs tea , Uborka (kígyó), Gépsonka, Teljes kiőrlésű kenyér	Túrókrém sós , Metélőhagyma /Snidling/, Gyümölcs tea , Zsemle	Sárgarépakrém , Zsemle, Tej 2dl	Gyümölcs tea , Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér, Lönchshús kg
		Energia: 333.20 Kcal / 1,392.78 Kj	Energia: 314.48 Kcal / 1,314.53 Kj	Energia: 299.62 Kcal / 1,252.41 Kj	Energia: 327.44 Kcal / 1,368.70 Kj	Energia: 398.79 Kcal / 1,666.94 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.70 g 14.15 g 2.00 g	8.27 g 1.63 g 0.54 g	13.77 g 8.00 g 2.30 g	12.89 g 11.73 g 4.75 g	9.14 g 5.17 g 1.78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39.27 g 5.99 g 0.20 g	57.50 g 9.15 g 0.30 g	42.75 g 9.05 g 1.09 g	42.92 g 0.00 g 1.41 g	67.84 g 9.05 g 0.54 g		
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Sertésraguleves , Bolognai makaróni	Kelkáposzta főzelék , Húsgombóc , Kertészleves	Csikós tokány , Párolt rizs , Zöldségleves mir.	Paradicsom leves , Tejfölös szárazbabfőz, Sertés pörkölt ovi	Rántott hal, Húsleves , Főtt burgonya ovi
		Energia: 780.67 Kcal / 3,263.20 Kj	Energia: 696.39 Kcal / 2,910.91 Kj	Energia: 724.53 Kcal / 3,028.54 Kj	Energia: 775.61 Kcal / 3,242.05 Kj	Energia: 703.37 Kcal / 2,940.09 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		35.20 g 36.81 g 10.71 g	28.83 g 27.36 g 5.86 g	21.62 g 34.13 g 7.23 g	31.38 g 32.95 g 6.63 g	39.95 g 27.97 g 6.53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
74.75 g 5.38 g 0.89 g	82.22 g 0.00 g 0.52 g	81.68 g 1.36 g 0.69 g	85.35 g 15.08 g 0.80 g	71.58 g 0.00 g 1.07 g		
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	Paradicsom, Csirkemell sonka, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldpaprika, Zsemle, Sajtkrém, natur	Főtt tojás, Uborka(kígyó), Margarin ewa, Teljes kiőrlésű kenyér	Margarin ewa, Tönköly zsemle, Zöldpaprika, Bécsi sonka	Nápolyi
		Energia: 209.02 Kcal / 873.70 Kj	Energia: 187.85 Kcal / 785.21 Kj	Energia: 279.40 Kcal / 1,167.89 Kj	Energia: 156.40 Kcal / 653.75 Kj	Energia: 152.23 Kcal / 636.32 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.34 g 1.31 g 0.40 g	6.98 g 3.24 g 1.94 g	9.78 g 6.23 g 1.62 g	7.79 g 4.06 g 1.18 g	1.92 g 8.55 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2024.09.16. - 2024.09.20.

	36.25 g	0.18 g	0.42 g	32.52 g	0.96 g	0.99 g	38.75 g	0.00 g	0.39 g	22.08 g	0.00 g	1.20 g	16.71 g	9.40 g	0.06 g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József
.....
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika
.....
Élelmezésvezető

