



Heti étlap 2024.09.23. - 2024.09.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	Tej 2dl , Margarin ewa, Szamócalekvár, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea isk, Margarin ewa, Zsemle, Trapista sajt, Paradicsom	Tej 2dl , Gabonapehely, kakaós	Gyümölcs tea , Körözött túró házi , Zöldpaprika, Zsemle	Gyümölcs tea , Uborka (kígyó), Teljes kiőrlésű kenyér, Vajkrém magyaros
		Energia: 277.76 Kcal / 1,161.04 Kj	Energia: 266.15 Kcal / 1,112.51 Kj	Energia: 224.30 Kcal / 937.57 Kj	Energia: 286.49 Kcal / 1,197.53 Kj	Energia: 371.48 Kcal / 1,552.79 Kj
		Fehérje 10.61 g Zsír 4.68 g T.Zsírsav 2.56 g	Fehérje 10.21 g Zsír 6.84 g T.Zsírsav 4.25 g	Fehérje 7.40 g Zsír 4.35 g T.Zsírsav 2.38 g	Fehérje 10.60 g Zsír 5.88 g T.Zsírsav 2.86 g	Fehérje 6.44 g Zsír 5.83 g T.Zsírsav 3.37 g
		Szénhidrát 42.95 g Cukor 0.00 g Só 0.43 g	Szénhidrát 40.43 g Cukor 8.73 g Só 1.09 g	Szénhidrát 35.89 g Cukor 11.20 g Só 0.36 g	Szénhidrát 43.81 g Cukor 9.05 g Só 0.90 g	Szénhidrát 63.16 g Cukor 9.10 g Só 0.32 g
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Zöldségleves mir. , Mákos guba , Vaniliasodó	Csurgatott tojás leves , Rakott burgonya	Karfiolleves , Hentes tokány , Párolt rizs	Burgonya főzelék , Vagdalt , Zöldbableves	Csorbaleves, Hot-dog ketchupos
		Energia: 712.01 Kcal / 2,976.20 Kj	Energia: 568.84 Kcal / 2,377.75 Kj	Energia: 773.06 Kcal / 3,231.39 Kj	Energia: 845.52 Kcal / 3,534.27 Kj	Energia: 604.48 Kcal / 2,526.73 Kj
		Fehérje 28.84 g Zsír 18.98 g T.Zsírsav 6.93 g	Fehérje 21.76 g Zsír 31.49 g T.Zsírsav 6.32 g	Fehérje 25.83 g Zsír 35.10 g T.Zsírsav 8.32 g	Fehérje 30.00 g Zsír 33.25 g T.Zsírsav 7.19 g	Fehérje 24.63 g Zsír 30.77 g T.Zsírsav 11.25 g
		Szénhidrát 106.07 g Cukor 13.95 g Só 1.49 g	Szénhidrát 48.23 g Cukor 0.00 g Só 1.06 g	Szénhidrát 87.83 g Cukor 1.52 g Só 0.62 g	Szénhidrát 105.21 g Cukor 0.00 g Só 0.92 g	Szénhidrát 55.95 g Cukor 3.61 g Só 1.00 g





Heti étlap 2024.09.23. - 2024.09.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	Uborka(kígyó), Margarin ewa, Olasz felvágott, Kifli			Húskrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Paradicsom, Margarin ewa, Zala felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér			Jégcsap retek, Félbarna kenyér, Margarin ewa, Pulyka pizzasonka			Kukoricarúd		
		Energia: 178.96 Kcal / 748.05 KJ			Energia: 333.65 Kcal / 1,394.66 KJ			Energia: 319.17 Kcal / 1,334.13 KJ			Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ			Energia: 96.84 Kcal / 404.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.70 g	6.13 g	2.36 g	8.75 g	7.39 g	2.80 g	8.02 g	6.16 g	2.19 g	7.55 g	2.09 g	0.63 g	1.00 g	5.70 g	1.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.15 g	0.10 g	0.91 g	48.99 g	0.15 g	0.85 g	48.92 g	0.10 g	0.76 g	28.50 g	0.00 g	0.76 g	10.35 g	4.44 g	0.05 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József

 Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika

 Élelmezésvezető

