



Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	Tejeskávé, Kifli, sajtos egyenes	Gyümölcs tea , Margarin ewa, Félbarna kenyér, Zöldpaprika, Párizsi	Gyümölcs tea , Tönköly spitz, Margarin ewa, Csirkemell sonka, Jégcsap retek	Tej 2dl , Méz, Zsemle graham, Teavaj 100g-os	Gyümölcs tea , Jégcsap retek, Zala felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 283.21 Kcal / 1,183.82 Kj	Energia: 233.65 Kcal / 976.66 Kj	Energia: 176.46 Kcal / 737.60 Kj	Energia: 239.81 Kcal / 1,002.41 Kj	Energia: 387.70 Kcal / 1,620.59 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14.02 g 6.38 g 3.94 g	6.28 g 6.67 g 2.41 g	7.77 g 2.95 g 0.80 g	11.57 g 4.72 g 2.65 g	9.04 g 4.34 g 1.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42.46 g 5.99 g 1.19 g	37.20 g 9.15 g 0.70 g	29.50 g 9.29 g 0.81 g	37.87 g 8.10 g 0.66 g	67.12 g 9.15 g 0.78 g		
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Sertésraguleves , Natúr csirkemell , Karalábéfőzelék mir. ovi, Félbarna kenyér	Zöldséges burgonyagombóc leves, Rakott káposzta ovi	Daragaluska leves , Tészta köret , Eszterházi sertésszelet	Pásztor tarhonya leves, Zöldborsófőzelék, Húsgombóc , Félbarna kenyér	Párolt vegyes zöldköret , Húsleves , Rántott sertésszelet
		Energia: 849.31 Kcal / 3,550.12 Kj	Energia: 770.65 Kcal / 3,221.32 Kj	Energia: 849.29 Kcal / 3,550.03 Kj	Energia: 703.06 Kcal / 2,938.79 Kj	Energia: 772.88 Kcal / 3,230.64 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		48.66 g 38.29 g 8.53 g	23.01 g 46.06 g 10.27 g	39.18 g 21.75 g 4.21 g	32.65 g 19.51 g 5.14 g	47.09 g 35.36 g 10.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
76.71 g 0.58 g 1.07 g	64.70 g 0.46 g 2.21 g	122.98 g 0.78 g 1.22 g	97.95 g 1.36 g 0.57 g	64.70 g 0.00 g 0.82 g		





Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	Kenőmájas, Paradicsom, Félbarna kenyér	Főtt tojás, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kockasajt, Tönköly spitz, Zöldpaprika	Gépsonka, Uborka (kígyó), Zsemle, Margarin ewa	Keksz, édes										
		Energia: 186.18 Kcal / 778.23 KJ	Energia: 298.54 Kcal / 1,247.90 KJ	Energia: 290.74 Kcal / 1,215.29 KJ	Energia: 182.66 Kcal / 763.52 KJ	Energia: 50.00 Kcal / 209.00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.15 g	5.34 g	2.16 g	10.25 g	5.31 g	1.34 g	10.91 g	14.68 g	9.06 g	8.42 g	2.41 g	0.86 g	2.04 g	2.75 g	0.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.04 g	0.04 g	0.69 g	44.19 g	0.00 g	0.37 g	28.52 g	4.90 g	1.14 g	31.71 g	0.10 g	0.94 g	19.70 g	5.70 g	0.09 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József
.....
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika
.....
Élelmezésvezető

