



Heti étlap 2024.09.02. - 2024.09.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	Tej 2dl , Kakaóscsiga	Gyümölcs tea , Sajtkrém, natur, Uborka(kígyó), Zsemle	Citromos tea isk, Tönköly zsemle, Paradicsom, Szendvicssonka	Tej 2dl , Graham kenyér, Teavaj 100g-os, Miniméz 20g-os	Gyümölcs tea , Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér, Zala felvágott
		Energia: 356.18 Kcal / 1,488.83 KJ	Energia: 233.91 Kcal / 977.74 KJ	Energia: 168.67 Kcal / 705.04 KJ	Energia: 370.48 Kcal / 1,548.61 KJ	Energia: 288.81 Kcal / 1,207.23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		11.06 g 15.60 g 2.20 g	7.38 g 4.01 g 2.41 g	7.97 g 0.70 g 0.12 g	12.43 g 11.80 g 6.07 g	7.02 g 4.20 g 1.58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41.24 g 0.00 g 0.22 g	41.79 g 10.25 g 1.04 g	32.29 g 8.53 g 0.93 g	53.59 g 16.20 g 1.08 g	48.36 g 9.15 g 0.64 g		
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Túrós metélt , Csirkebecsinált leves	Paprikásburgonya , Zöldbableves	Babgulyás , Bukta	Pásztor tarhonya leves, Paradicsomos káposzta , Párolt sertésszelet	Sajtkrémleves , Párolt rizs kukoricával, Rántott sertésszelet
		Energia: 663.52 Kcal / 2,773.51 KJ	Energia: 543.56 Kcal / 2,272.08 KJ	Energia: 715.06 Kcal / 2,988.95 KJ	Energia: 561.15 Kcal / 2,345.61 KJ	Energia: 827.03 Kcal / 3,456.99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		36.22 g 22.20 g 4.51 g	15.21 g 13.45 g 1.49 g	23.11 g 34.17 g 1.16 g	23.01 g 17.32 g 2.86 g	35.27 g 33.84 g 10.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
78.86 g 0.78 g 0.60 g	88.61 g 0.58 g 0.53 g	72.06 g 0.49 g 0.54 g	74.72 g 9.16 g 0.35 g	94.92 g 3.36 g 0.99 g		
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	Paradicsom, Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldpaprika, Margarin ewa, Csirkemell, Teljes kiőrlésű kenyér	Körözött túró házi , Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Főtt tojás, Margarin ewa, Félbarna kenyér, Paradicsom	Tejszelet
		Energia: 259.98 Kcal / 1,086.72 KJ	Energia: 312.01 Kcal / 1,304.20 KJ	Energia: 397.71 Kcal / 1,662.43 KJ	Energia: 182.42 Kcal / 762.52 KJ	Energia: 116.00 Kcal / 484.88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.44 g 5.24 g 2.09 g	10.72 g 2.82 g 0.76 g	11.32 g 5.93 g 2.82 g	6.72 g 4.94 g 1.38 g	1.90 g 6.60 g 4.90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2024.09.02. - 2024.09.06.

	39.04 g	0.04 g	0.64 g	51.35 g	0.00 g	0.38 g	60.19 g	0.00 g	0.35 g	27.92 g	0.00 g	0.39 g	12.20 g	7.40 g	0.20 g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József
.....
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika
.....
Élelmezésvezető

