



Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

|                        |                               | hétfő   | kedd  | szerda  | csütörtök  | péntek  |
|------------------------|-------------------------------|---|---|---|--|---|
| <b>Tízórai</b>         | <b>(00483) Gyermek (7-10)</b> | Tej 2dl , Margarin ewa, Méz, Félbarna kenyér      | Gyümölcs tea , Gépsonka, Margarin ewa, Jégcsap retek, Zsemle rozsos | Tej 2dl , Vajkrém natur, Zöldpaprika, Félbarna kenyér | Gyümölcs tea , Margarin ewa, Paradicsom, Zsemle, Trapista sajt                         | Gyümölcs tea , Sárgarépakrém , Teljes kiőrlésű kenyér     |
|                        |                               | Energia: 216.92 Kcal / 906.73 KJ                  | Energia: 220.57 Kcal / 921.98 KJ                                    | Energia: 307.84 Kcal / 1,286.77 KJ                    | Energia: 295.84 Kcal / 1,236.61 KJ   | Energia: 436.82 Kcal / 1,825.91 KJ                        |
|                        |                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv                             | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                     |
|                        |                               | 9.59 g 4.60 g 2.59 g                              | 8.38 g 2.51 g 0.74 g  | 11.87 g 11.89 g 6.22 g                                | 10.24 g 9.93 g 5.17 g  | 6.74 g 10.37 g 3.03 g                                     |
|                        |                               | Szénhidrát Cukor Só                               | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só                                   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só                                       |
| 34.64 g 8.10 g 0.41 g  | 40.88 g 9.15 g 0.96 g         | 38.64 g 0.00 g 0.47 g                             | 41.02 g 9.25 g 1.19 g   | 68.40 g 9.05 g 0.71 g                                 |  |   |
|                        |                               |   |   |   |  |   |
| <b>Ebéd</b>            | <b>(00483) Gyermek (7-10)</b> | Pulykaraguleves , Gránátos kocka , Csemege uborka | Paradicsom leves , Burgonya főzelék , Főtt virsli, Félbarna kenyér  | Babgulyás , Kakaócsiga                                | Paradicsomos káposzta , Párolt sertésszelet , Csurgatott tojás leves , Félbarna kenyér | Sütötök krémleves, Sült csirkecomb ovi, Főtt burgonya ovi |
|                        |                               | Energia: 754.07 Kcal / 3,152.01 KJ                | Energia: 743.61 Kcal / 3,108.29 KJ                                  | Energia: 603.26 Kcal / 2,521.63 KJ                    | Energia: 682.85 Kcal / 2,854.31 KJ   | Energia: 721.54 Kcal / 3,016.04 KJ                        |
|                        |                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv                             | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                     |
|                        |                               | 32.52 g 21.08 g 3.81 g                            | 24.94 g 27.26 g 6.14 g  | 20.53 g 24.80 g 0.97 g                                | 34.43 g 27.54 g 5.34 g   | 57.03 g 24.31 g 6.62 g                                    |
|                        |                               | Szénhidrát Cukor Só                               | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só                                   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só                                       |
| 107.25 g 0.85 g 1.57 g | 96.66 g 13.39 g 0.34 g        | 68.84 g 0.41 g 0.45 g                             | 71.33 g 8.80 g 0.60 g   | 67.24 g 5.02 g 1.83 g                                 |  |   |
|                        |                               |   |   |   |  |   |





### Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

|                |                               | hétfő  | kedd  | szerda   | csütörtök   | péntek                           |          |            |         |          |            |         |          |            |        |          |
|----------------|-------------------------------|--|---|--|---|----------------------------------|----------|------------|---------|----------|------------|---------|----------|------------|--------|----------|
| <b>Uzsonna</b> | <b>(00483) Gyermek (7-10)</b> | Uborka(kígyó), Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin ewa, Olasz felvágott | Paradicsom, Margarin ewa, Félbarna kenyér, Pulyka felvágott | Uborka(kígyó), Teljes kiőrlésű kenyér, Kenőmájás | Zöldpaprika, Margarin ewa, Csirkemell sonka, Teljes kiőrlésű kenyér | Tejszelet                        |          |            |         |          |            |         |          |            |        |          |
|                |                               | Energia: 268.13 Kcal / 1,120.78 Kj                                   | Energia: 162.49 Kcal / 679.21 Kj                            | Energia: 308.15 Kcal / 1,288.07 Kj               | Energia: 238.92 Kcal / 998.69 Kj                                    | Energia: 116.00 Kcal / 484.88 Kj |          |            |         |          |            |         |          |            |        |          |
|                |                               | Fehérje  | Zsír  | T.Zsírsv   | Fehérje   | Zsír                             | T.Zsírsv | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje    | Zsír   | T.Zsírsv |
|                |                               | 6.78 g   | 6.23 g  | 2.34 g   | 7.39 g  | 2.10 g                           | 0.64 g   | 7.45 g     | 5.32 g  | 2.10 g   | 7.52 g     | 2.66 g  | 0.80 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       |
| 39.01 g        | 0.10 g                        | 0.69 g   | 28.64 g   | 0.00 g   | 0.29 g  | 48.08 g                          | 0.04 g   | 0.70 g     | 39.00 g | 0.24 g   | 0.54 g     | 12.20 g | 7.40 g   | 0.20 g     |        |          |
|                |                               |  |   |  |   |                                  |          |            |         |          |            |         |          |            |        |          |

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József  
.....  
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika  
.....  
Élelmezésvezető

