



## Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (7-10)</b>	Tej 2dl , Pogácsa tökmagos	Körözött túró házi , Gyümölcs tea , Teljes kiőrlésű kenyér , Uborka (kígyó)	Gyümölcs tea , Teljes kiőrlésű kenyér, Kenőmájás, Paradicsom	Főtt tojás, Gyümölcs tea , Margarin ewa, Uborka (kígyó), Zsemle graham
		Energia: 208.00 Kcal / 869.44 Kj	Energia: 332.31 Kcal / 1,389.06 Kj	Energia: 339.61 Kcal / 1,419.57 Kj	Energia: 226.95 Kcal / 948.65 Kj
		Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv
		9.72 g      16.40 g      5.78 g	9.16 g      5.77 g      2.80 g	8.11 g      8.95 g      3.61 g	10.06 g      7.56 g      1.92 g
		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só
		23.82 g      0.00 g      0.22 g	49.87 g      9.05 g      0.26 g	48.46 g      9.12 g      0.97 g	29.41 g      9.05 g      0.66 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (7-10)</b>	Szilvás gombóc , Sertésraguleves	Brokkolikrémleves , Rakott burgonya	Lencseleves , Székelykáposzta	Natúr sertéskaraj , Húsleves , Főtt burgonya ovi, Meggymártás mir. ovi
		Energia: 755.00 Kcal / 3,155.90 Kj	Energia: 700.74 Kcal / 2,929.09 Kj	Energia: 708.75 Kcal / 2,962.58 Kj	Energia: 537.95 Kcal / 2,248.63 Kj
		Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv
		27.38 g      23.59 g      6.04 g	27.01 g      32.77 g      6.98 g	30.03 g      42.83 g      8.89 g	27.60 g      23.99 g      7.10 g
		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só
		104.07 g      4.58 g      0.84 g	73.06 g      0.00 g      1.57 g	49.55 g      2.47 g      1.45 g	51.42 g      6.11 g      0.56 g





### Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek								
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (7-10)</b>	Fokhagymás felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek, Margarin ewa	Zsemle, Párizsi, Paradicsom	Margarin ewa, Zöldpaprika, Kockasajt, Kifli	Túró Rudi								
		Energia: 216.71 Kcal / 905.85 KJ	Energia: 198.11 Kcal / 828.10 KJ	Energia: 308.20 Kcal / 1,288.28 KJ	Energia: 330.00 Kcal / 1,379.40 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.71 g	6.12 g	0.36 g	7.48 g	4.42 g	1.79 g	10.44 g	15.34 g	9.40 g	7.00 g	16.40 g	14.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.94 g	0.00 g	0.66 g	31.94 g	0.10 g	1.23 g	31.90 g	4.90 g	1.15 g	38.10 g	7.00 g	0.11 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József  
.....  
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika  
.....  
Élelmezésvezető

