



Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---------|------------------------|--|---|---|---|---|
| Tízórai | (00483) Gyermek (7-10) | Tej 2dl , Kakaóscsiga | Gyümölcs tea , Margarin ewa, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér, Trapista sajt | Gyümölcs tea , Húskrém, Uborka(kígyó), Teljes kiőrlésű kenyér | Tej 2dl , Kukoricapehely (corn flakes) | Halkrém, Gyümölcs tea , Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér |
| | | Energia: 356.18 Kcal / 1,488.83 KJ | Energia: 321.65 Kcal / 1,344.50 KJ | Energia: 294.26 Kcal / 1,230.01 KJ | Energia: 181.82 Kcal / 760.01 KJ | Energia: 419.45 Kcal / 1,753.30 KJ |
| | | Fehérje 11.06 g Zsír 15.60 g T.Zsírsv 2.20 g | Fehérje 9.14 g Zsír 6.97 g T.Zsírsv 4.20 g | Fehérje 7.19 g Zsír 7.29 g T.Zsírsv 2.79 g | Fehérje 8.18 g Zsír 5.26 g T.Zsírsv 3.08 g | Fehérje 14.57 g Zsír 5.61 g T.Zsírsv 1.19 g |
| | | Szénhidrát 41.24 g Cukor 0.00 g Só 0.22 g | Szénhidrát 48.04 g Cukor 9.25 g Só 0.44 g | Szénhidrát 43.54 g Cukor 9.20 g Só 0.79 g | Szénhidrát 25.52 g Cukor 0.00 g Só 0.22 g | Szénhidrát 66.93 g Cukor 9.07 g Só 0.65 g |
| | | | | | | |
| Ebéd | (00483) Gyermek (7-10) | Túrós metélt , Zöldségleves mir. | Tejfölös szárazbabfőz, Burgonyaleves zöldséges, Sertés pörkölt ovi | Vagdalt (Stefania) , Párolt rizs , Sertésraguleves | Sóskamártás, Főtt tojás, Csirkemájás zöldborsóleves , Főtt burgonya ovi | Húsleves , Hawaii pulykamell ovi, Bulgur |
| | | Energia: 693.20 Kcal / 2,897.58 KJ | Energia: 704.51 Kcal / 2,944.85 KJ | Energia: 787.19 Kcal / 3,290.45 KJ | Energia: 754.85 Kcal / 3,155.27 KJ | Energia: 654.11 Kcal / 2,734.18 KJ |
| | | Fehérje 28.15 g Zsír 24.21 g T.Zsírsv 4.88 g | Fehérje 27.80 g Zsír 25.44 g T.Zsírsv 4.78 g | Fehérje 31.67 g Zsír 39.97 g T.Zsírsv 11.23 g | Fehérje 35.09 g Zsír 26.76 g T.Zsírsv 5.99 g | Fehérje 35.94 g Zsír 26.05 g T.Zsírsv 8.15 g |
| | | Szénhidrát 89.67 g Cukor 0.98 g Só 0.65 g | Szénhidrát 90.02 g Cukor 1.23 g Só 1.34 g | Szénhidrát 74.21 g Cukor 0.89 g Só 0.71 g | Szénhidrát 92.51 g Cukor 8.10 g Só 0.76 g | Szénhidrát 75.80 g Cukor 4.34 g Só 0.71 g |
| | | | | | | |





Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|----------------|---------------------------------|--|--|-----------------------------------|---|------------------------------------|----------|------------------------------------|---------|---------------------------------|------------|--------|----------|------------|--------|----------|
| Uzsonna | (00483) Gyermekek (7-10) | Zsemle graham, Uborka (kígyó), Margarin ewa, Pulyka pizzasonka | Jégcsap retek, Margarin ewa, Zsemle, Piramis felvágott | Túrókrém sós, Zöldpaprika, Zsemle | Jégcsap retek, Margarin ewa, Fokhagymás felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér | Gesztenye marci | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 134.28 Kcal / 561.29 Kj | | Energia: 219.54 Kcal / 917.68 Kj | | Energia: 241.56 Kcal / 1,009.72 Kj | | Energia: 268.37 Kcal / 1,121.79 Kj | | Energia: 62.60 Kcal / 261.67 Kj | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 7.91 g | 2.20 g | 0.54 g | 7.79 g | 7.00 g | 0.74 g | 12.22 g | 6.44 g | 1.85 g | 6.84 g | 6.23 g | 0.38 g | 0.74 g | 2.88 g | 0.65 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 20.60 g | 0.00 g | 0.92 g | 31.28 g | 0.00 g | 1.51 g | 33.44 g | 0.00 g | 1.04 g | 38.66 g | 0.00 g | 0.72 g | 7.62 g | 0.00 g | 0.00 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József
.....
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika
.....
Élelmezésvezető

