



Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	Tej 2dl , Áfonya lekvár, Félbarna kenyér, Margarin ewa	Csipkebogyó tea, Gépsonka, Margarin ewa, Paradicsom, Félbarna kenyér	Citromos tea isk, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, Sajtkrém, natur	Gyümölcs tea , Húskrém, Félbarna kenyér, Paradicsom	Túrókrém sós , Tej 2dl , Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka(kígyó)
		Energia: 292.81 Kcal / 1,223.95 Kj	Energia: 183.28 Kcal / 766.11 Kj	Energia: 329.12 Kcal / 1,375.72 Kj	Energia: 221.28 Kcal / 924.95 Kj	Energia: 498.78 Kcal / 2,084.90 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.15 g 4.80 g 2.65 g	6.26 g 4.45 g 1.25 g	7.16 g 3.41 g 1.90 g	6.56 g 7.35 g 2.85 g	23.72 g 13.57 g 5.08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38.77 g 1.25 g 0.51 g	31.96 g 9.05 g 0.32 g	58.19 g 9.49 g 0.39 g	32.23 g 9.20 g 0.80 g	61.52 g 0.00 g 0.79 g		
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Frankfurti leves isk, Gránátos kocka , Csemege uborka	Zöldségleves mir. , Tökfőzelék , Sertés pörkölt ovi, Félbarna kenyér	Paradicsom leves , Vagdalt , Főtt burgonya ovi	Nyírségi Burgonyagombóc leves , Rizsfelfújt , Vegyes gyümölcs mártás	Hagymaleves , Rántott csirkemell ovi, Rizi-bizi
		Energia: 563.16 Kcal / 2,354.01 Kj	Energia: 769.75 Kcal / 3,217.56 Kj	Energia: 595.66 Kcal / 2,489.86 Kj	Energia: 780.72 Kcal / 3,263.41 Kj	Energia: 605.81 Kcal / 2,532.29 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18.58 g 20.53 g 3.25 g	27.06 g 35.60 g 7.89 g	20.06 g 24.09 g 5.74 g	30.59 g 29.03 g 8.78 g	32.80 g 16.32 g 3.27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
74.98 g 0.85 g 0.89 g	84.11 g 2.22 g 1.57 g	71.11 g 13.39 g 0.60 g	98.30 g 15.76 g 1.29 g	81.49 g 0.18 g 0.87 g		





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	Uborka(kígyó), Olasz felvágott, Margarin ewa, Teljes kiőrlésű kenyér			Kockasajt , Zöldpaprika, Kifli korpás			Zsemle, Jégcsap retek, Kenőmájás			Félbarna kenyér, Uborka (kígyó), Soproni felvágott, Margarin ewa			Kukoricarúd		
		Energia: 266.95 Kcal / 1,115.85 KJ			Energia: 299.20 Kcal / 1,250.66 KJ			Energia: 206.70 Kcal / 864.01 KJ			Energia: 205.31 Kcal / 858.20 KJ			Energia: 96.84 Kcal / 404.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.68 g	6.22 g	2.34 g	10.40 g	14.34 g	9.00 g	7.64 g	5.21 g	2.14 g	6.73 g	7.68 g	2.74 g	1.00 g	5.70 g	1.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.84 g	0.10 g	0.69 g	31.90 g	4.90 g	1.11 g	31.68 g	0.04 g	1.33 g	27.40 g	0.00 g	0.30 g	10.35 g	4.44 g	0.05 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József
.....
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika
.....
Élelmezésvezető

