



Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	Tej 2dl , Kakaóscsiga	Gyümölcs tea , Zöldpaprika, Félbarna kenyér, Csirkemell sonka	Tej 2dl , Gabonapehely, kakaós	Gyümölcs tea , Zöldpaprika, Margarin ewa, Teljes kiőrlésű kenyér, Trapista sajt	Citromos tea isk, Tojáskrém , Gyümölcs tea , Uborka(kígyó), Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 356.18 Kcal / 1,488.83 Kj	Energia: 196.61 Kcal / 821.83 Kj	Energia: 224.30 Kcal / 937.57 Kj	Energia: 296.55 Kcal / 1,239.58 Kj	Energia: 339.74 Kcal / 1,420.11 Kj										
		Fehérje 11.06 g	Zsír 15.60 g	T.Zsír 2.20 g	Fehérje 7.33 g	Zsír 1.90 g	T.Zsír 0.59 g	Fehérje 7.40 g	Zsír 4.35 g	T.Zsír 2.38 g	Fehérje 8.64 g	Zsír 6.92 g	T.Zsír 4.19 g	Fehérje 9.44 g	Zsír 7.16 g	T.Zsír 1.72 g
		Szénhidrát 41.24 g	Cukor 0.00 g	Só 0.22 g	Szénhidrát 37.54 g	Cukor 9.29 g	Só 0.55 g	Szénhidrát 35.89 g	Cukor 11.20 g	Só 0.36 g	Szénhidrát 43.29 g	Cukor 9.25 g	Só 0.42 g	Szénhidrát 52.60 g	Cukor 17.64 g	Só 0.41 g
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Csirkemáj galuskaleves, Bolognai makaróni	Zöldborsófőzelék, Húsgombóc , Burgonyakrémleves	Lebbencsleves , Hawaii pulykamell ovi, Bulgur	Szárzabbaleves , Rakott burg virslivel ovi	Meggyleves mir. ovi, Natúr csirkemell , Párolt rizs , Őszibefőtt										
		Energia: 676.77 Kcal / 2,828.90 Kj	Energia: 799.90 Kcal / 3,343.58 Kj	Energia: 619.70 Kcal / 2,590.35 Kj	Energia: 804.68 Kcal / 3,363.56 Kj	Energia: 678.63 Kcal / 2,836.67 Kj										
		Fehérje 32.89 g	Zsír 23.34 g	T.Zsír 6.20 g	Fehérje 37.29 g	Zsír 30.06 g	T.Zsír 7.56 g	Fehérje 28.91 g	Zsír 14.20 g	T.Zsír 3.35 g	Fehérje 29.06 g	Zsír 41.72 g	T.Zsír 7.32 g	Fehérje 30.51 g	Zsír 16.81 g	T.Zsír 2.54 g
		Szénhidrát 81.65 g	Cukor 5.30 g	Só 1.10 g	Szénhidrát 93.45 g	Cukor 1.00 g	Só 1.06 g	Szénhidrát 100.82 g	Cukor 4.53 g	Só 0.72 g	Szénhidrát 76.67 g	Cukor 0.00 g	Só 0.27 g	Szénhidrát 99.67 g	Cukor 17.54 g	Só 0.27 g





Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	Paradicsom, Párizsi, Teljes kiőrlésű kenyér	Halkrém, Zsemle graham, Uborka(kígyó)	Pulyka pizzasonka, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin ewa	Zala felvágott, Jégcsap retek, Margarin ewa, Zsemle	Natur joghurt kicsi poharas, Mandarin
		Energia: 253.57 Kcal / 1,059.92 Kj	Energia: 171.39 Kcal / 716.41 Kj	Energia: 259.92 Kcal / 1,086.47 Kj	Energia: 213.50 Kcal / 892.43 Kj	Energia: 84.89 Kcal / 354.84 Kj
		Fehérje 6.54 g Zsír 4.46 g T.Zsírsvav 1.73 g	Fehérje 11.90 g Zsír 5.00 g T.Zsírsvav 1.01 g	Fehérje 8.23 g Zsír 2.03 g T.Zsírsvav 0.57 g	Fehérje 8.11 g Zsír 6.01 g T.Zsírsvav 2.22 g	Fehérje 4.20 g Zsír 1.70 g T.Zsírsvav 1.00 g
		Szénhidrát 39.56 g Cukor 0.10 g Só 0.58 g	Szénhidrát 19.84 g Cukor 0.02 g Só 0.77 g	Szénhidrát 44.03 g Cukor 0.00 g Só 0.73 g	Szénhidrát 31.66 g Cukor 0.10 g Só 1.40 g	Szénhidrát 12.60 g Cukor 2.50 g Só 0.10 g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József
.....
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika
.....
Élelmezésvezető

