



Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	Áfonya lekvár, Margarin ewa, Tej 2dl , Teljes kiőrlésű kenyér	Csipkebogyó tea, Margarin ewa, Zöldpaprika, Fokhagymás felvágott, Zsemle	Tej 2dl , Kukoricapehely (corn flakes)	Gyümölcs tea , Zala felvágott, Paradicsom, Zsemle	Gyümölcs tea , Kenőmájás, Jégsaláta, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 366.61 Kcal / 1,532.43 Kj	Energia: 260.35 Kcal / 1,088.26 Kj	Energia: 223.23 Kcal / 933.10 Kj	Energia: 234.04 Kcal / 978.29 Kj	Energia: 344.69 Kcal / 1,440.80 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.44 g 4.70 g 2.58 g	7.78 g 8.25 g 0.84 g	8.64 g 6.24 g 3.52 g	7.90 g 4.13 g 1.65 g	7.30 g 5.41 g 2.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
49.77 g 14.26 g 0.46 g	40.52 g 7.14 g 1.37 g	33.11 g 0.00 g 0.22 g	41.04 g 9.14 g 1.29 g	57.42 g 9.14 g 0.69 g		
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Rakott karfiol , Burgonyaleves zöldséges	Káposztás kocka , Csirkemájás zöldborsóleves	Gulyásleves , Kakaócsiga	Rántott hal, Sárgaborsó krémleves, Főtt burgonya ovi	Húsleves , Natúr sertéskaraj , Párolt rizs , Őszibarackbefőtt, hámozott
		Energia: 647.03 Kcal / 2,704.59 Kj	Energia: 641.07 Kcal / 2,679.67 Kj	Energia: 867.03 Kcal / 3,624.19 Kj	Energia: 618.54 Kcal / 2,585.50 Kj	Energia: 744.65 Kcal / 3,112.64 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.30 g 26.48 g 5.54 g	28.03 g 19.04 g 3.52 g	25.31 g 42.67 g 6.95 g	35.75 g 17.27 g 3.21 g	32.16 g 30.80 g 8.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
77.77 g 0.22 g 1.17 g	89.00 g 3.22 g 0.50 g	91.09 g 0.41 g 0.42 g	79.07 g 0.00 g 1.06 g	84.01 g 6.70 g 0.34 g		





Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	Uborka(kígyó), Kifli, Margarin ewa, Trapista sajt			Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér, Olasz felvágott, Margarin ewa			Tojáskrém , Uborka (kígyó), Teljes kiőrlésű kenyér			Sárgarépakrém , Teljes kiőrlésű kenyér			Mandarin, Natur joghurt kicsi poharas		
		Energia: 190.03 Kcal / 794.33 KJ			Energia: 276.51 Kcal / 1,155.81 KJ			Energia: 240.27 Kcal / 1,004.33 KJ			Energia: 281.71 Kcal / 1,177.55 KJ			Energia: 84.89 Kcal / 354.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.80 g	6.70 g	4.20 g	6.75 g	7.22 g	2.64 g	8.82 g	6.98 g	1.69 g	4.59 g	8.45 g	2.49 g	4.20 g	1.70 g	1.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.34 g	0.32 g	0.66 g	38.94 g	0.00 g	0.74 g	29.96 g	0.29 g	0.38 g	39.80 g	0.00 g	0.54 g	12.60 g	7.04 g	0.10 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József
.....
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika
.....
Élelmezésvezető

