



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00002) Normál 3x	Joghurt poharas 200ml, Kifli	Tej 1,5 %, Margarin RAMA, Méz, Félbarna kenyér	Tea, Trapista sajt, Flóra margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Tejeskávé , Briós	Tej 1,5 %, Csirkemell sonka, Flóra margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 238,70 Kcal / 997,77 KJ	Energia: 477,48 Kcal / 1 995,87 KJ	Energia: 518,48 Kcal / 2 167,25 KJ	Energia: 481,57 Kcal / 2 012,96 KJ	Energia: 347,68 Kcal / 1 453,30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,56 g 7,48 g 3,91 g	12,84 g 17,60 g 5,61 g	19,91 g 26,89 g 11,05 g	14,12 g 10,76 g 4,66 g	20,84 g 19,00 g 4,90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32,00 g 0,00 g 1,01 g	66,36 g 24,30 g 1,68 g	48,37 g 17,98 g 1,83 g	81,48 g 25,46 g 1,05 g	38,76 g 0,00 g 2,20 g		
Ebéd	(00002) Normál 3x	Palócleves mir, Teljes kiőrlésű kenyér, Mákos nudli , mir., Alma	Húsleves, Vadasmártás isk, Párolt sertésszelet , Spagetti, makaróni	Húsgombóc leves , Panírozott halrudak NL, Petrezselymes rizsköret , Tartármárt/kész majonézből/	Vajgaluska leves, Sárgaborsó főzelék , Sertés pörkölt , Teljes kiőrlésű kenyér, Banán	BrokkolikréMLEVES mir. , Levesgyöngy, Sült csirkecomb , Petrezselymes burgonya NL, Vegyesvágott savanyús.édesítőv
		Energia: 1 229,41 Kcal / 5 138,93 KJ	Energia: 1 428,75 Kcal / 5 972,18 KJ	Energia: 1 005,91 Kcal / 4 204,70 KJ	Energia: 928,09 Kcal / 3 879,42 KJ	Energia: 837,22 Kcal / 3 499,58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		40,74 g 43,14 g 8,83 g	57,84 g 38,88 g 8,17 g	27,03 g 54,39 g 8,90 g	45,33 g 28,64 g 5,74 g	46,12 g 37,14 g 8,20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
165,47 g 20,03 g 6,96 g	210,09 g 0,07 g 7,40 g	100,75 g 4,02 g 2,06 g	120,63 g 0,02 g 3,27 g	77,71 g 0,02 g 4,60 g		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00002) Normál 3x	Diákcsemege, Flóra margarin, Félbarna kenyér, Kalifornia paprika			Sajtos párizsi, Flóra margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka(kígyó)			Szárnyasmájkrém 65g, Zsemle, Jégcsap retek kg			Kőrözött túró házi, Félbarna kenyér, Lilahagyma			Mogyorókrém, Félbarna kenyér		
		Energia: 463,46 Kcal / 1 937,26 KJ			Energia: 376,37 Kcal / 1 573,23 KJ			Energia: 284,14 Kcal / 1 187,71 KJ			Energia: 231,15 Kcal / 966,21 KJ			Energia: 262,29 Kcal / 1 096,37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,20 g	25,61 g	3,56 g	12,56 g	22,27 g	5,64 g	14,22 g	8,94 g	2,54 g	11,65 g	3,88 g	2,82 g	7,18 g	6,80 g	1,33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46,17 g	0,00 g	1,25 g	30,88 g	0,00 g	1,61 g	35,92 g	0,00 g	1,54 g	37,07 g	2,40 g	1,72 g	42,78 g	9,60 g	1,47 g		

Élelmezési osztályvezető AZ ÉTLAPVÁLTOZÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

