

Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év)</b>	Tej, Teljes kiőrlésű croissant	Gyümölcs tea, Petrezselymes tojáskrém, Rozskenyér, Paradicsom	Gyümölcs tea, Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs joghurt, Korpás kifli	Gyümölcs tea, Házi sajtkrém, Rozskenyér, Retek
		Energia: 350.17 Kcal / 1,463.71 KJ	Energia: 319.38 Kcal / 1,335.01 KJ	Energia: 190.74 Kcal / 797.29 KJ	Energia: 269.78 Kcal / 1,127.68 KJ	Energia: 270.95 Kcal / 1,132.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.02 g 20.05 g 10.08 g	7.62 g 13.85 g 4.11 g	5.17 g 2.83 g 0.79 g	11.83 g 3.56 g 1.16 g	8.11 g 9.12 g 3.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29.99 g 0.00 g 0.66 g	40.09 g 8.99 g 0.88 g	37.03 g 9.22 g 1.32 g	47.30 g 7.38 g 1.04 g	38.21 g 8.99 g 1.01 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év)</b>	Aprópecsenye, Finomfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcslé, Meggyes-kakaós kevert	Tarhonyaleves, Temesvári pulykamell, Párolt rizs	Tárkonyos csirkeraguleves, Szilvás gombóc fahéjas szórattal, Alma	Brokkolikrémleves, Zsemlekocka, Bulguros hús, Céklasaláta	Tavaszi leves, Székelykáposzta, Félbarna kenyér
		Energia: 1,058.86 Kcal / 4,426.03 KJ	Energia: 735.81 Kcal / 3,075.69 KJ	Energia: 971.62 Kcal / 4,061.37 KJ	Energia: 744.22 Kcal / 3,110.84 KJ	Energia: 561.06 Kcal / 2,345.23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		40.49 g 40.00 g 7.67 g	28.17 g 28.40 g 6.68 g	31.89 g 33.33 g 6.12 g	33.88 g 30.86 g 8.11 g	27.69 g 25.34 g 7.36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
132.21 g 55.17 g 5.51 g	90.58 g 0.02 g 1.86 g	131.12 g 20.00 g 1.82 g	86.47 g 4.90 g 2.87 g	54.91 g 0.05 g 3.54 g		



Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év)</b>	Tavaszi felvágott, Margarin, Barna zsemle, Kígyóuborka	Madártej, Briós	Szerencse szelet, Margarin, Német zsemle, Zöldpaprika	Tonhalkrém , Teljes kiőrlésű kifli, Újhagyma	Narancs, Joghurtos szelet
		Energia: 288.46 Kcal / 1,205.76 KJ	Energia: 531.79 Kcal / 2,222.88 KJ	Energia: 253.58 Kcal / 1,059.96 KJ	Energia: 168.27 Kcal / 703.37 KJ	Energia: 131.51 Kcal / 549.71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.47 g 12.43 g 3.65 g	17.61 g 10.46 g 4.44 g	8.09 g 12.86 g 3.96 g	8.20 g 5.07 g 1.28 g	1.46 g 2.44 g 1.96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33.30 g 0.00 g 1.38 g	91.16 g 28.48 g 1.17 g	26.08 g 0.00 g 0.10 g	22.66 g 0.00 g 0.50 g	24.60 g 7.00 g 0.11 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Szakács

