



Heti étlap 2024.02.12. - 2024.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év)	Tej, Mogyorókrém, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres vajkrém, Zsemle, Sárgarépa	Vaníliás tej, Kürtös kifli	Gyümölcs tea, Körözött túró, Rozskenyér, Újhagyma
		Energia: 356.99 Kcal / 1,492.22 KJ	Energia: 266.68 Kcal / 1,114.72 KJ	Energia: 280.75 Kcal / 1,173.54 KJ	Energia: 366.01 Kcal / 1,529.92 KJ	Energia: 229.69 Kcal / 960.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		13.00 g 12.30 g 4.33 g	7.74 g 10.08 g 2.56 g	6.03 g 8.46 g 4.01 g	10.50 g 8.90 g 4.40 g	6.72 g 4.44 g 1.99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
48.15 g 9.60 g 1.49 g	35.33 g 8.99 g 0.75 g	44.14 g 8.99 g 0.94 g	60.53 g 31.75 g 0.56 g	40.28 g 8.99 g 1.07 g		
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év)	Lencseleves, Bakonyi sertésszelet, Párolt bulgur	Pulykavagdalt, Zöldbabfőzelék, Kukoricás kenyér, Gyümölcslé, Rákóczi túrós	Kelkáposztaleves virslivel, Sárgabaracklekváros fánk, Porcukor, Mandarin	Zellerleves, Krémsajtos zöldborsós csirkefalatok, Szarvacska tészta	Reszelttésztales, Húsgombóc, Paradicsom mártás, Főtt burgonya
		Energia: 864.26 Kcal / 3,612.61 KJ	Energia: 812.85 Kcal / 3,397.71 KJ	Energia: 1,152.47 Kcal / 4,817.32 KJ	Energia: 787.36 Kcal / 3,291.16 KJ	Energia: 619.16 Kcal / 2,588.09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		40.07 g 40.27 g 10.32 g	27.07 g 32.97 g 6.08 g	38.82 g 25.98 g 7.45 g	39.17 g 30.82 g 7.54 g	23.98 g 19.13 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
88.85 g 0.10 g 1.57 g	100.54 g 23.53 g 1.76 g	188.97 g 35.98 g 2.03 g	87.10 g 0.05 g 2.20 g	86.69 g 20.00 g 3.26 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezésvezető

.....
Szakács





Heti étlap 2024.02.12. - 2024.02.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év)	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika			Kockasajt, Kifli, Alma			Cigánysonka, Margarin, Rozskenyér, Kígyóuborka			Lönccskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek			Sajtos rúd		
		Energia: 268.96 Kcal / 1,124.25 KJ			Energia: 242.06 Kcal / 1,011.81 KJ			Energia: 234.28 Kcal / 979.29 KJ			Energia: 205.46 Kcal / 858.82 KJ			Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.40 g	13.83 g	4.15 g	8.94 g	8.52 g	4.41 g	10.02 g	9.25 g	2.55 g	6.63 g	8.94 g	2.83 g	5.67 g	2.60 g	1.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25.40 g	0.00 g	1.41 g	31.74 g	0.00 g	1.03 g	27.45 g	0.00 g	0.95 g	24.48 g	0.00 g	0.91 g	20.45 g	0.00 g	0.00 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezésvezető

.....
Szakács

