Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.29.

		hétfő			kedd			szerda		
Tízórai	**(00482) Gyermek (7-10 év)**	Gyümölcs tea, Tavaszi felvágott, Margarin, Kukoricás kenyér, Paradicsom			Tejeskávé, Kakaós kalács, Margarin			Gyümölcs tea, Zöldfűszeres vajkrém, Korpás kifli, Zöldpaprika		
		Energia: 290.09 Kcal / 1,212.58 Kj			Energia: 492.76 Kcal / 2,059.74 Kj			Energia: 306.19 Kcal / 1,279.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.07 g	12.93 g	3.73 g	11.64 g	23.81 g	8.57 g	8.40 g	9.17 g	3.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		36.42 g	10.48 g	1.22 g	57.40 g	22.78 g	0.85 g	46.58 g	8.99 g	0.90 g
Ebéd	**(00482) Gyermek (7-10 év)**	Lencsegulyás, Mákos metélt , Mandarin			Francia hagymaleves, Levesgyöngy, Rántott sajt, Rizi-bizi, Vágott vegyes savanyúság			Csirkebrassói, Paradicsomos burgonyafőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcslé, Húsvéti puszedli, Kinder tojás		
		Energia: 960.37 Kcal / 4,014.35 Kj			Energia: 1,094.46 Kcal / 4,574.84 Kj			Energia: 1,214.73 Kcal / 5,077.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		41.58 g	34.27 g	7.44 g	44.21 g	58.24 g	25.01 g	40.90 g	37.79 g	9.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		119.77 g	19.98 g	1.44 g	97.05 g	0.10 g	3.90 g	175.23 g	67.04 g	2.00 g

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.29.

		hétfő			kedd			szerda		
Uzsonna	**(00482) Gyermek (7-10 év)**	Tonhalkrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Sörretek			Párizsi krém, Rozskenyér, Kígyóuborka			Banán, Burgonyás pogácsa		
		Energia: 188.18 Kcal / 786.59 Kj			Energia: 246.95 Kcal / 1,032.25 Kj			Energia: 613.75 Kcal / 2,565.48 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.09 g	5.21 g	1.29 g	7.93 g	11.61 g	3.94 g	8.10 g	32.89 g	8.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		25.99 g	0.00 g	0.66 g	27.39 g	0.00 g	1.35 g	70.01 g	0.00 g	2.05 g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

....

Élelmezésvezető Szakács