

Heti étlap 2024.09.02. - 2024.09.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év)</b>	Tej, Sárgabarack lekvár, Margarin, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Kenőmájas, Kukoricás kenyér, Paradicsom	Gyümölcs tea, Padlizsánkrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Rozskenyér, Kaliforniai paprika	Kakaó , Margarin, Kuglóf
		Energia: 365.95 Kcal / 1,529.67 Kj	Energia: 266.19 Kcal / 1,112.67 Kj	Energia: 202.61 Kcal / 846.91 Kj	Energia: 279.10 Kcal / 1,166.64 Kj	Energia: 428.46 Kcal / 1,790.96 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11.80 g 13.10 g 5.09 g	7.72 g 9.85 g 3.98 g	5.53 g 2.87 g 0.80 g	7.16 g 9.96 g 2.58 g	10.08 g 22.64 g 8.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
49.69 g 10.86 g 1.34 g	35.76 g 10.48 g 1.39 g	39.52 g 9.22 g 1.34 g	39.30 g 8.99 g 0.85 g	45.59 g 22.48 g 0.44 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év)</b>	Zellerleves, Sült kolbász, Lencsefőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér	Gulyásleves , Sajtos pogácsa, Szilva	Almaleves , Panírozott halrudak, Petrezselymes rizs , Káposzta saláta	Sertéspörkölt, Zöldbabfőzelék , Félbarna kenyér, Gyümölcslé, Linzer	Zöldségkrémleves , Levesgyöngy, Tarhonyás hús , Kovászos uborka
		Energia: 978.68 Kcal / 4,090.88 Kj	Energia: 635.71 Kcal / 2,657.27 Kj	Energia: 646.06 Kcal / 2,700.53 Kj	Energia: 743.83 Kcal / 3,109.21 Kj	Energia: 638.17 Kcal / 2,667.55 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		42.52 g 47.61 g 12.58 g	18.01 g 36.01 g 9.28 g	21.75 g 17.43 g 4.42 g	26.88 g 35.10 g 7.03 g	30.28 g 24.89 g 6.03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
93.64 g 3.05 g 3.98 g	58.45 g 0.06 g 2.37 g	99.39 g 29.41 g 3.06 g	78.68 g 21.98 g 1.61 g	72.50 g 0.05 g 3.61 g		





Heti étlap 2024.09.02. - 2024.09.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év)</b>	Zala felvágott, Margarin, Zsemle, Kígyóuborka	Zöldfűszeres vajkrém, Rozskenyér, Zöldpaprika	Csirkemellsonka, Margarin, Félbarna kenyér, Retek	Kockasajt, Kifli	Őszibarack, Teljes kiőrlésű keksz
		Energia: 288.12 Kcal / 1,204.34 Kj	Energia: 209.90 Kcal / 877.38 Kj	Energia: 230.39 Kcal / 963.03 Kj	Energia: 138.04 Kcal / 577.01 Kj	Energia: 209.44 Kcal / 875.46 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.08 g 13.38 g 4.22 g	4.91 g 8.54 g 3.92 g	10.38 g 8.37 g 2.32 g	6.04 g 3.33 g 1.88 g	3.77 g 7.99 g 1.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31.51 g 0.00 g 1.71 g	28.10 g 0.00 g 0.58 g	28.11 g 0.00 g 1.78 g	20.84 g 0.00 g 0.80 g	30.07 g 9.59 g 0.58 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Szakács

