

Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év)</b>	Gyümölcs joghurt, Kifli	Gyümölcs tea, Zöldségpástétom, Kukoricás kenyér, Újhagyma	Gyümölcs tea, Csirkemellsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Tejeskávét, Margarin, Kuglót	Gyümölcs tea, Főtt virsli, Rozskenyér, Paradicsom
		Energia: 219.09 Kcal / 915.80 KJ	Energia: 275.77 Kcal / 1,152.72 KJ	Energia: 266.12 Kcal / 1,112.38 KJ	Energia: 419.48 Kcal / 1,753.43 KJ	Energia: 365.35 Kcal / 1,527.16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.05 g 5.10 g 2.54 g	5.53 g 11.32 g 3.88 g	10.20 g 8.56 g 2.21 g	9.42 g 21.77 g 7.88 g	14.44 g 16.53 g 6.19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33.00 g 7.38 g 0.90 g	37.49 g 10.48 g 1.06 g	36.17 g 8.99 g 1.23 g	45.97 g 22.48 g 0.44 g	38.69 g 8.99 g 2.58 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év)</b>	Zellerkrémleves, Levesgyöngy, Rizses hús, Écetes karfiol	Főtt tojás, Finomfőzelék, Rozskenyér, Gyümölcslé, Meggyes- mákos kevert	Barackleves, Panírozott halrudak, Petrezselymes burgonya, Vitaminsaláta	Zöldbableves, Hentes tokány, Tarihonya köret	Pulykaraguleves, Túrós metélt, Banán
		Energia: 689.66 Kcal / 2,882.78 KJ	Energia: 898.22 Kcal / 3,754.56 KJ	Energia: 503.56 Kcal / 2,104.88 KJ	Energia: 785.06 Kcal / 3,281.55 KJ	Energia: 1,029.55 Kcal / 4,303.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		27.71 g 31.84 g 7.20 g	25.07 g 28.05 g 5.03 g	21.74 g 8.02 g 3.48 g	32.93 g 37.20 g 7.65 g	45.21 g 35.02 g 11.19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
71.94 g 0.02 g 2.62 g	134.78 g 54.27 g 5.23 g	84.47 g 32.02 g 2.79 g	78.57 g 0.00 g 3.41 g	131.58 g 9.04 g 3.98 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Szakács





Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b>	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika	Zala felvágott, Margarin, Német zsemle, Sörretek	Natur vajkrém, Kifli, Körte	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka	Sajtos rúd
		Energia: 302.70 Kcal / 1,265.29 Kj	Energia: 261.64 Kcal / 1,093.66 Kj	Energia: 268.01 Kcal / 1,120.28 Kj	Energia: 224.23 Kcal / 937.28 Kj	Energia: 411.00 Kcal / 1,717.98 Kj
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav
		13.26 g    16.13 g    7.31 g	9.20 g    13.31 g    4.08 g	6.65 g    10.96 g    5.36 g	10.41 g    9.11 g    3.86 g	10.00 g    25.00 g    8.00 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
25.77 g    0.00 g    1.32 g	25.96 g    0.00 g    0.89 g	35.25 g    0.00 g    0.77 g	24.88 g    0.00 g    1.38 g	55.00 g    4.20 g    3.20 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Szakács

