

Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év)	Tej, Mogorókrém, Kukoricás kenyér	Gyümölcs tea, Tojáskrém, Félbarna kenyér, Paradicsom	Vaníliás krémtúró, Kifli	Gyümölcs tea, Kópé felvágott, Margarin, Zsemle, Kígyóuborka
		Energia: 347.42 Kcal / 1,452.22 Kj	Energia: 317.61 Kcal / 1,327.61 Kj	Energia: 318.83 Kcal / 1,332.71 Kj	Energia: 323.76 Kcal / 1,353.32 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.66 g 13.26 g 4.36 g	8.25 g 13.88 g 4.21 g	16.58 g 11.50 g 6.26 g	9.06 g 12.89 g 4.10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
45.94 g 11.09 g 1.06 g	38.95 g 8.99 g 1.59 g	36.54 g 8.32 g 0.80 g	41.92 g 8.99 g 1.64 g		
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év)	Lebbencsleves , Sült kolbász, Lencsefőzelék , Félbarna kenyér	Csirkeraguleves, Káposztás kocka , Alma	Karalábéleves , Csopaki tokány, Párolt bulgur	Mészáros leves, Sajtos karfiolpogácsa, Zöldséges rizs, Csemege uborka
		Energia: 1,013.03 Kcal / 4,234.47 Kj	Energia: 749.07 Kcal / 3,131.11 Kj	Energia: 626.64 Kcal / 2,619.36 Kj	Energia: 637.81 Kcal / 2,666.05 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		44.20 g 45.90 g 13.42 g	31.81 g 19.02 g 2.22 g	27.14 g 26.65 g 4.51 g	26.67 g 26.15 g 4.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
104.50 g 3.05 g 4.53 g	110.86 g 20.03 g 3.87 g	73.06 g 0.05 g 1.81 g	73.15 g 0.07 g 4.07 g		



Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli	Májkrém, Rozskenyér, Sörretek	Teljes kiőrlésű szilvás croissant
		Energia: 242.80 Kcal / 1,014.90 KJ	Energia: 172.68 Kcal / 721.80 KJ	Energia: 192.79 Kcal / 805.86 KJ	Energia: 229.60 Kcal / 959.73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		8.11 g 12.09 g 3.59 g	7.07 g 6.06 g 2.98 g	8.45 g 4.41 g 1.22 g	5.22 g 14.45 g 7.05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
25.09 g 0.00 g 1.15 g	22.32 g 0.00 g 0.70 g	29.43 g 0.00 g 0.91 g	19.39 g 0.00 g 0.44 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....

Élelmezésvezető

.....

Szakács

