

Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év)</b>	Gyümölcs tea, Párizsi, Margarin, Kukoricás kenyér, Paradicsom	Tej, Sárgabarack lekvár, Margarin, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek	Tejeskávét, Kuglóf, Margarin	Gyümölcs tea, Kapros túrókrém, Rozskenyér, Kaliforniai paprika	
		Energia: 299.00 Kcal / 1,249.82 KJ	Energia: 365.95 Kcal / 1,529.67 KJ	Energia: 304.29 Kcal / 1,271.93 KJ	Energia: 401.87 Kcal / 1,679.82 KJ	Energia: 214.79 Kcal / 897.82 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		6.53 g 13.99 g 4.14 g	11.80 g 13.10 g 5.09 g	8.01 g 13.95 g 4.08 g	8.92 g 21.33 g 7.67 g	7.04 g 2.61 g 1.13 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
35.76 g 10.47 g 1.34 g	49.69 g 10.86 g 1.34 g	35.82 g 8.99 g 1.08 g	43.06 g 21.97 g 0.44 g	39.93 g 8.99 g 1.08 g			
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év)</b>	Májgaluskaleves, Mákos metélt, Mandarin	Csontleves tésztával, Csirke nuggets, Kelkáposzta főzelék, Rozskenyér	Francia hagymaleves, Levesgyöngy, Rizses hús, Vágott vegyes savanyúság	Sült kolbász, Lencsefőzelék, Félbarna kenyér, Gyümölcsle, Mignon	Csurgatott tojás leves, Hentes tokány, Párolt bulgur	
		Energia: 847.03 Kcal / 3,540.59 KJ	Energia: 497.51 Kcal / 2,079.59 KJ	Energia: 757.93 Kcal / 3,168.15 KJ	Energia: 1,275.05 Kcal / 5,329.71 KJ	Energia: 721.00 Kcal / 3,013.78 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		26.51 g 29.07 g 9.42 g	15.35 g 13.50 g 1.67 g	29.11 g 33.46 g 9.05 g	45.94 g 53.43 g 17.98 g	31.28 g 35.86 g 7.73 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
117.70 g 21.88 g 2.83 g	77.84 g 0.05 g 1.86 g	84.13 g 0.05 g 2.03 g	150.83 g 47.95 g 3.87 g	71.60 g 0.00 g 2.48 g			





Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év)</b>	Tonhalkrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma			Turista felvágott, Margarin, Zsemle, Zöldpaprika			Kockasajt , Kifli			Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka			Sajtos rúd		
		Energia: 202.87 Kcal / 848.00 KJ			Energia: 276.47 Kcal / 1,155.64 KJ			Energia: 138.04 Kcal / 577.01 KJ			Energia: 266.61 Kcal / 1,114.43 KJ			Energia: 411.00 Kcal / 1,717.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.58 g	6.78 g	1.74 g	9.53 g	12.22 g	3.80 g	6.04 g	3.32 g	1.88 g	10.34 g	13.77 g	4.15 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
25.52 g	0.00 g	0.55 g	31.77 g	0.00 g	1.65 g	20.83 g	0.00 g	0.79 g	25.01 g	0.00 g	1.41 g	55.00 g	4.20 g	3.20 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....

Élelmezésvezető

.....

Szakács

