



Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|------------------------------------|--|---------|----------|---|----------|----------|--|---------|----------|--|----------|----------|---|---------|----------|
| Tízórai | (00482) Gyermekek (7-10 év) | Gyümölcs joghurt, Kifli | | | Gyümölcs tea, Pritaminos túrókrém, Félbarna kenyér | | | Gyümölcs tea, Padlizsánkrém , Rozsos kenyér, Jégcsap retek | | | Tej, Csokis gabonagyolyó | | | Gyümölcs tea, Natur vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom | | |
| | | Energia: 219,09 Kcal / 915,80 KJ | | | Energia: 242,89 Kcal / 1 015,28 KJ | | | Energia: 238,77 Kcal / 998,06 KJ | | | Energia: 234,51 Kcal / 980,25 KJ | | | Energia: 290,24 Kcal / 1 213,20 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 10,05 g | 5,10 g | 2,54 g | 7,47 g | 1,78 g | 0,82 g | 4,84 g | 1,75 g | 0,34 g | 9,80 g | 6,20 g | 3,16 g | 5,52 g | 8,69 g | 3,92 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 | 48,38 g | 19,98 g | 1,50 g | 51,99 g | 20,21 g | 1,43 g | 34,60 g | 7,47 g | 0,46 g | 46,56 g | 19,98 g | 0,49 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ebéd | (00482) Gyermekek (7-10 év) | Májgaluska leves , Gránátos kocka , Csemege uborka | | | Zöldbabfőzelék , Natúr csirkeapró, Teljes kiőrlésű kenyér, Joghurtos szelet, Gyümölcslé | | | Sertésraguleves, Mákos metélt , Körte | | | Karfiolleves , Parajfőzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya | | | Vegyes gyümölcsleves, Rántott sajt, Petrezselymes rizs , Vágott vegyes savanyúság | | |
| | | Energia: 794,69 Kcal / 3 321,80 KJ | | | Energia: 832,08 Kcal / 3 478,09 KJ | | | Energia: 866,64 Kcal / 3 622,56 KJ | | | Energia: 560,42 Kcal / 2 342,56 KJ | | | Energia: 1 013,39 Kcal / 4 235,97 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 23,69 g | 28,93 g | 7,75 g | 35,90 g | 37,68 g | 6,44 g | 32,18 g | 33,29 g | 6,62 g | 21,15 g | 26,66 g | 5,00 g | 37,99 g | 44,19 g | 22,25 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 107,78 g | 1,90 g | 4,32 g | 85,56 g | 28,98 g | 1,20 g | 108,46 g | 20,03 g | 1,35 g | 58,06 g | 0,05 g | 3,87 g | 114,62 g | 29,92 g | 4,11 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------------------------|--------------------------------------|---|----------------------------------|---|----------------------------------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|--------|--------|
| Uzsonna | (00482) Gyermek (7-10 év) | Tonhalkrém , Rozsos kenyér, Újhagyma | Turista felvágott, Margarin, Szezámós zsemle, Kígyóuborka | Kockasajt , Kifli | Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika | Rozskorong, Őszibarack | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 183,97 Kcal / 768,99 KJ | Energia: 297,75 Kcal / 1 244,60 KJ | Energia: 138,04 Kcal / 577,01 KJ | Energia: 268,97 Kcal / 1 124,29 KJ | Energia: 113,21 Kcal / 473,22 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 7,31 g | 4,03 g | 1,04 g | 10,40 g | 18,47 g | 4,54 g | 6,04 g | 3,33 g | 1,88 g | 10,40 g | 13,83 g | 4,15 g | 2,81 g | 0,50 g | 0,07 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 29,84 g | 0,00 g | 0,63 g | 22,12 g | 0,00 g | 1,25 g | 20,84 g | 0,00 g | 0,80 g | 25,40 g | 0,00 g | 1,41 g | 23,86 g | 0,00 g | 0,03 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezésvezető

.....
Szakács

