



### Heti étlap 2022.11.21. - 2022.11.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b>	Tej, Csokis gabonagyógyó	Gyümölcs tea, Körözött, Rozsos kenyér	Gyümölcs tea, Házi sajtkrém, Magvas kifli, Zöldpaprika	Tejeskávé, Kuglóf, Margarin	Gyümölcs tea, Turista felvágott, Margarin, Rozsos kenyér, Paradicsom
		Energia: 234,51 Kcal / 980,25 KJ	Energia: 218,97 Kcal / 915,29 KJ	Energia: 281,32 Kcal / 1 175,92 KJ	Energia: 355,93 Kcal / 1 487,79 KJ	Energia: 277,29 Kcal / 1 159,07 KJ
		Fehérje 9,80 g Zsír 6,20 g T.Zsír 3,16 g	Fehérje 7,65 g Zsír 3,22 g T.Zsír 1,28 g	Fehérje 8,86 g Zsír 14,08 g T.Zsír 4,62 g	Fehérje 9,40 g Zsír 14,77 g T.Zsír 5,98 g	Fehérje 7,73 g Zsír 12,19 g T.Zsír 3,72 g
		Szénhidrát 34,60 g Cukor 7,47 g Só 0,46 g	Szénhidrát 39,00 g Cukor 8,99 g Só 1,10 g	Szénhidrát 28,87 g Cukor 8,99 g Só 0,74 g	Szénhidrát 45,93 g Cukor 22,48 g Só 0,34 g	Szénhidrát 33,26 g Cukor 8,99 g Só 1,27 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b>	Hagymaleves, Zsemlekocka, Bolognai spagetti, Reszelt sajt	Pirított tészta leves, Sóskafezelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Sertésbecsinált leves, Túrós bukta, Mandarin	Kelbimbóleves, Csikós tokány, Párolt rizs	Natúr csirkeapró, Sárgaborsó főzelék, Burgonyapelyhes kenyér, Gyümölcszlé, Áfonyás müzli
		Energia: 803,08 Kcal / 3 356,87 KJ	Energia: 412,89 Kcal / 1 725,88 KJ	Energia: 660,72 Kcal / 2 761,81 KJ	Energia: 781,11 Kcal / 3 265,04 KJ	Energia: 870,67 Kcal / 3 639,40 KJ
		Fehérje 35,22 g Zsír 36,51 g T.Zsír 13,16 g	Fehérje 15,29 g Zsír 13,47 g T.Zsír 2,63 g	Fehérje 25,30 g Zsír 35,15 g T.Zsír 9,52 g	Fehérje 32,39 g Zsír 35,21 g T.Zsír 7,77 g	Fehérje 47,70 g Zsír 28,36 g T.Zsír 3,63 g
		Szénhidrát 82,48 g Cukor 4,40 g Só 2,81 g	Szénhidrát 55,90 g Cukor 12,01 g Só 3,85 g	Szénhidrát 59,69 g Cukor 10,04 g Só 1,50 g	Szénhidrát 82,89 g Cukor 0,07 g Só 2,18 g	Szénhidrát 102,48 g Cukor 26,74 g Só 1,38 g





### Heti étlap 2022.11.21. - 2022.11.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év)</b>	Párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka			Májkrém , Félbarna kenyér, Retek			Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű zsemle, Újhagyma			Sajtos rúd		
		Energia: 225,70 Kcal / 943,43 KJ			Energia: 219,28 Kcal / 916,59 KJ			Energia: 228,87 Kcal / 956,68 KJ			Energia: 236,86 Kcal / 990,07 KJ			Energia: 229,60 Kcal / 959,73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,59 g	12,98 g	3,99 g	9,55 g	7,25 g	2,43 g	11,43 g	9,74 g	2,67 g	8,22 g	10,61 g	3,78 g	5,22 g	14,45 g	7,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19,36 g	0,00 g	1,18 g	28,70 g	0,00 g	1,63 g	23,60 g	0,00 g	0,92 g	27,30 g	0,00 g	1,06 g	19,39 g	0,00 g	0,44 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Szakács

