

Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év)	Tej, Méz, Margarin, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Pritaminos túrókrém, Kukoricás kenyér	Kakaó , Kuglóf, Margarin	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kifli, Újmagyama	Gyümölcs tea, Fokhagymás felvágott, Margarin, Rozskenyér, Paradicsom
		Energia: 378.85 Kcal / 1,583.59 Kj	Energia: 197.52 Kcal / 825.63 Kj	Energia: 410.85 Kcal / 1,717.35 Kj	Energia: 231.67 Kcal / 968.38 Kj	Energia: 343.80 Kcal / 1,437.08 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.80 g 13.10 g 5.08 g	5.26 g 3.54 g 1.25 g	9.58 g 22.20 g 8.18 g	5.41 g 8.70 g 3.94 g	8.57 g 16.77 g 5.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
52.99 g 16.20 g 1.32 g	35.34 g 10.48 g 1.06 g	42.68 g 21.97 g 0.44 g	32.55 g 8.99 g 0.45 g	38.66 g 8.99 g 1.94 g		
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év)	Húsgaluska leves, Brokkolis-sajtos tészta, Banán	Magyaros burgonyaleves, Dínó falatok, Tökfőzelék , Félbarna kenyér	Narancsos sütőtökrémleves, Levesgyöngy, Zöldséges rizottó csirkecsikokkal	Főtt tojás, Tejszínes kukoricafőzelék, Félbarna kenyér, Gyümölcslé, Piskótatekerics	Zöldséges sárgaborsóleves, Lecsó virslivel, Tarhonya köret
		Energia: 947.12 Kcal / 3,958.96 Kj	Energia: 673.28 Kcal / 2,814.31 Kj	Energia: 739.77 Kcal / 3,092.24 Kj	Energia: 1,176.93 Kcal / 4,919.57 Kj	Energia: 864.20 Kcal / 3,612.36 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.06 g 35.67 g 15.97 g	17.24 g 29.06 g 7.16 g	34.49 g 24.58 g 4.37 g	30.28 g 38.50 g 13.17 g	31.92 g 42.39 g 10.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
121.09 g 3.55 g 3.72 g	84.44 g 3.04 g 1.85 g	93.95 g 7.72 g 1.48 g	175.57 g 64.60 g 2.01 g	87.81 g 0.05 g 4.62 g		



Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év)	Csemege szalámi, Margarin, Rozskenyér, Kigyóuborka	Mandarin, Linzer	Párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsap retek	Trappista sajt, Margarin, Korpás kenyér, Zöldpaprika	Gyümölcspüré, Mákkal szórt fonott
		Energia: 324.86 Kcal / 1,357.91 Kj	Energia: 412.62 Kcal / 1,724.75 Kj	Energia: 257.76 Kcal / 1,077.44 Kj	Energia: 143.77 Kcal / 600.96 Kj	Energia: 189.30 Kcal / 791.27 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.64 g 19.00 g 6.36 g	3.38 g 14.03 g 6.50 g	9.26 g 13.26 g 4.03 g	5.92 g 12.71 g 5.47 g	4.30 g 3.99 g 1.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
27.42 g 0.00 g 1.74 g	69.17 g 21.00 g 0.26 g	25.16 g 0.00 g 1.35 g	1.26 g 0.00 g 0.52 g	33.37 g 2.01 g 0.31 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezésvezető

.....
Szakács

