







Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év)	Vaníliás tej, Margarin, Sajtos kifli	Gyümölcs tea, Körözött túró, Félbarna kenyér, Retek	Tej, Mézes gabonapehely	Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika
		Energia: 425,00 Kcal / 1 776,50 KJ	Energia: 199,78 Kcal / 835,08 KJ	Energia: 234,51 Kcal / 980,25 KJ	Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,49 g 15,20 g 6,43 g	6,42 g 4,37 g 2,06 g	9,50 g 6,20 g 3,16 g	7,98 g 14,02 g 4,10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
59,06 g 27,97 g 1,09 g	32,87 g 8,99 g 1,33 g	34,90 g 7,77 g 0,47 g	36,85 g 8,99 g 0,79 g		
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év)	Mészáros leves, Brokkolis-sajtos tészta	Fokhagymás sertésszelet, Paradicsomos káposzta, Kukoricás kenyér, Gyümölcslé, Linzerkarika	Magyaros burgonyaleves, Rántott sertésszelet, Kukoricás bulgur, Céklasaláta	Legényfogó leves, Császármorzsa, Szamócadzsem, Alma
		Energia: 811,55 Kcal / 3 392,28 KJ	Energia: 812,87 Kcal / 3 397,80 KJ	Energia: 992,13 Kcal / 4 147,10 KJ	Energia: 1 094,12 Kcal / 4 573,42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		36,86 g 36,27 g 10,76 g	29,30 g 29,44 g 5,97 g	42,83 g 39,30 g 8,12 g	33,65 g 17,10 g 3,32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
83,47 g 0,05 g 2,11 g	106,16 g 38,81 g 2,68 g	118,13 g 4,84 g 4,74 g	199,37 g 25,00 g 0,85 g		





Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év)	Májkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma			Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika			Trappista sajt, Margarin, Rozsos kenyér, Kígyóborka			Pizzás csavart		
		Energia: 182,35 Kcal / 762,22 Kj			Energia: 268,97 Kcal / 1 124,29 Kj			Energia: 243,89 Kcal / 1 019,46 Kj			Energia: 309,83 Kcal / 1 295,09 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,89 g	4,57 g	1,21 g	10,40 g	13,83 g	4,15 g	9,10 g	13,01 g	5,51 g	4,85 g	21,42 g	5,66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		26,03 g	0,00 g	0,78 g	25,40 g	0,00 g	1,41 g	22,31 g	0,00 g	1,07 g	24,04 g	0,00 g	1,89 g
													

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezésvezető

.....
Szakács

