



Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év)	Tej, Csokis gabonagyógyó	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres vajkrém, Félbarna kenyér, Retek	Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Rozsos kenyér, Paradicsom	Tej, Túrós táska	Gyümölcs tea, Padlizsánkrém , Rozsos kenyér, Újhagyma
		Energia: 234,51 Kcal / 980,25 KJ	Energia: 228,98 Kcal / 957,14 KJ	Energia: 250,78 Kcal / 1 048,26 KJ	Energia: 374,49 Kcal / 1 565,37 KJ	Energia: 174,43 Kcal / 729,12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,80 g 6,20 g 3,15 g	4,87 g 8,45 g 3,99 g	6,35 g 9,84 g 2,57 g	13,03 g 19,85 g 7,37 g	4,24 g 1,68 g 0,32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,60 g 7,47 g 0,45 g	32,51 g 8,99 g 0,84 g	33,33 g 8,99 g 1,61 g	35,48 g 6,59 g 0,73 g	37,05 g 9,22 g 1,31 g		
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év)	Brokkolikrémleves, Levesgyöngy, Rántott sajt, Kukoricás rizs, Káposzta saláta	Vagdalt , Zöldbabfőzelék , Burgonyapelyhes kenyér, Linzerkarika, Gyümölcslé	Magyaros burgonyaleves, Budapest ragu, Bulgur	Karalábéleves , Tejfölös csirkepaprikás, Szarvacska tészta	Vajgaluska leves, Húsgombóc, Paradicsom mártás, Főtt burgonya
		Energia: 1 059,64 Kcal / 4 429,30 KJ	Energia: 897,86 Kcal / 3 753,05 KJ	Energia: 823,75 Kcal / 3 443,28 KJ	Energia: 717,11 Kcal / 2 997,52 KJ	Energia: 724,85 Kcal / 3 029,87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		43,52 g 53,79 g 22,68 g	31,08 g 38,92 g 6,96 g	37,00 g 35,58 g 6,77 g	34,34 g 27,23 g 3,78 g	25,73 g 27,82 g 5,45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
99,17 g 1,85 g 4,89 g	102,07 g 28,45 g 2,63 g	91,91 g 0,09 g 1,97 g	82,98 g 0,07 g 1,32 g	91,73 g 20,03 g 3,30 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezésvezető

.....
Szakács





Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Löncskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka	Gyümölcs joghurt, Mákkal szórt fonott	Májkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika	Alma, Sajtos rúd										
		Energia: 207,10 Kcal / 865,68 Kj	Energia: 248,13 Kcal / 1 037,18 Kj	Energia: 213,02 Kcal / 890,42 Kj	Energia: 187,94 Kcal / 785,59 Kj	Energia: 271,34 Kcal / 1 134,20 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,66 g	9,00 g	2,83 g	8,76 g	12,18 g	3,62 g	8,02 g	5,99 g	2,42 g	8,95 g	4,62 g	1,20 g	5,70 g	14,93 g	7,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,60 g	0,00 g	0,90 g	25,54 g	0,00 g	1,21 g	31,52 g	9,39 g	0,44 g	27,20 g	0,00 g	0,76 g	27,79 g	0,00 g	0,45 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezésvezető

.....
Szakács

