



Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év)	Gyümölcs tea, Tonhalkrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Újhagyma	Tej, Fahéjas csiga	Gyümölcs tea, Kolbászkrem, Félbarna kenyér, Lilahagyma	Vaníliás tej, Margarin, Sajtos kifli	Gyümölcs tea, Zöldségpástétom, Rozskenyér, Paradicsom	
		Energia: 231.01 Kcal / 965.62 KJ	Energia: 377.75 Kcal / 1,579.00 KJ	Energia: 269.48 Kcal / 1,126.43 KJ	Energia: 425.00 Kcal / 1,776.50 KJ	Energia: 256.45 Kcal / 1,071.96 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		8.66 g 5.10 g 1.27 g	10.60 g 17.90 g 3.04 g	7.37 g 8.82 g 2.99 g	12.49 g 15.20 g 6.43 g	6.21 g 7.94 g 2.87 g	
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év)	Francia hagymaleves, Zsemlekocka, Bolognai spagetti, Trappista	Húsgombócleves, Főtt tojás, Főtt burgonya , Sóskafozelék	Sertésbecsinált leves, Túrós bukta, Mandarin	Kelbimbóleves, Csikós tokány, Párolt bulgur	Fokhagymás pulykamell, Fejtettbab főzelék, Burgonyapelyhes kenyér, Gyümölcslé, Almás pite	
		Energia: 885.80 Kcal / 3,702.64 KJ	Energia: 559.77 Kcal / 2,339.84 KJ	Energia: 660.72 Kcal / 2,761.81 KJ	Energia: 774.90 Kcal / 3,239.08 KJ	Energia: 787.83 Kcal / 3,293.13 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		37.45 g 39.84 g 14.15 g	22.21 g 20.07 g 6.93 g	25.30 g 35.15 g 9.52 g	35.30 g 35.86 g 7.87 g	39.26 g 19.49 g 3.13 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
93.36 g 4.45 g 3.02 g	70.01 g 15.54 g 3.36 g	59.69 g 10.04 g 1.50 g	81.08 g 0.05 g 2.20 g	109.45 g 32.10 g 2.82 g			



