

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év)</b>	Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Rozskenyér, Paradicsom	Tej, Mogyorókrém, Kukoricás kenyér	Gyümölcs tea, Padlizsánkrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Vaníliás tej, Margarin, Sajtós kifli	Gyümölcs tea, Petrezselymes túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika
		Energia: 317.74 Kcal / 1,328.15 Kj	Energia: 347.42 Kcal / 1,452.22 Kj	Energia: 190.74 Kcal / 797.29 Kj	Energia: 488.54 Kcal / 2,042.10 Kj	Energia: 222.46 Kcal / 929.88 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.00 g 13.15 g 5.53 g	10.66 g 13.26 g 4.36 g	5.17 g 2.84 g 0.80 g	12.51 g 22.20 g 8.33 g	8.59 g 4.12 g 1.82 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38.89 g 8.99 g 1.17 g	45.94 g 11.09 g 1.06 g	37.03 g 9.22 g 1.33 g	59.10 g 27.97 g 1.19 g	36.91 g 8.99 g 0.99 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év)</b>	Húsgaluska leves, Aranygaluska, Vaníliásodó, Körte	Reszelttésztalesves, Főtt tojás, Parajfőzelék, Főtt burgonya	Vegyes gyümölcsleves, Panírozott halrudak, Párolt bulgur, Káposzta saláta	Chilis bab , Rozskenyér, Gyümölcslé, Kókuszckocka	Karfiolleves, Savanyú vetrece, Szarvacska tészta
		Energia: 835.46 Kcal / 3,492.22 Kj	Energia: 494.92 Kcal / 2,068.77 Kj	Energia: 640.49 Kcal / 2,677.25 Kj	Energia: 693.54 Kcal / 2,899.00 Kj	Energia: 841.18 Kcal / 3,516.13 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24.53 g 33.72 g 13.46 g	20.49 g 20.27 g 4.28 g	27.14 g 11.92 g 2.27 g	32.65 g 14.28 g 3.12 g	36.10 g 37.00 g 8.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
106.67 g 30.82 g 3.37 g	56.71 g 0.02 g 2.23 g	109.26 g 31.67 g 2.95 g	107.46 g 24.92 g 1.85 g	89.99 g 2.05 g 2.09 g		





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év)</b>	Májkrém, Félbarna kenyér, Póréhagyma	Gépsonka, Margarin, Barna zsemle, Zöldpaprika	Csemege szalámi, Margarin, Félbarna kenyér, Kígyóborka	Magyaros vajkrém, Szezámós zsemle, Retek	Banán, Nápolyi szelet
		Energia: 193.33 Kcal / 808.12 Kj	Energia: 282.77 Kcal / 1,181.98 Kj	Energia: 326.11 Kcal / 1,363.14 Kj	Energia: 251.48 Kcal / 1,051.19 Kj	Energia: 257.48 Kcal / 1,076.27 Kj
		Fehérje 9.16 g Zsír 4.46 g T.Zsírsv 1.32 g	Fehérje 14.21 g Zsír 10.24 g T.Zsírsv 2.73 g	Fehérje 11.49 g Zsír 19.05 g T.Zsírsv 6.46 g	Fehérje 6.86 g Zsír 14.72 g T.Zsírsv 4.73 g	Fehérje 3.26 g Zsír 5.82 g T.Zsírsv 1.96 g
		Szénhidrát 28.74 g Cukor 0.00 g Só 1.29 g	Szénhidrát 33.10 g Cukor 0.00 g Só 1.16 g	Szénhidrát 26.77 g Cukor 0.00 g Só 2.16 g	Szénhidrát 22.58 g Cukor 0.00 g Só 0.48 g	Szénhidrát 47.12 g Cukor 5.00 g Só 0.13 g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Szakács

