

Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év)	Tej, Sárgabarack lekvár, Margarin, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Kenőmájas, Rozskenyér, Paradicsom	Tej, Túrós rúd	Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Kukoricás kenyér, Újhagyma	Gyümölcs tea, Gépsonka, Margarin, Rozskenyér, Kaliforniai paprika
		Energia: 365.95 Kcal / 1,529.67 KJ	Energia: 274.51 Kcal / 1,147.45 KJ	Energia: 601.48 Kcal / 2,514.19 KJ	Energia: 271.20 Kcal / 1,133.62 KJ	Energia: 293.05 Kcal / 1,224.95 KJ
		Fehérje 11.80 g Zsír 13.10 g T.Zsírsv 5.09 g	Fehérje 9.21 g Zsír 8.84 g T.Zsírsv 3.86 g	Fehérje 18.60 g Zsír 32.59 g T.Zsírsv 11.26 g	Fehérje 5.92 g Zsír 10.94 g T.Zsírsv 2.70 g	Fehérje 11.24 g Zsír 9.69 g T.Zsírsv 2.69 g
		Szénhidrát 49.69 g Cukor 10.86 g Só 1.34 g	Szénhidrát 38.62 g Cukor 8.99 g Só 1.41 g	Szénhidrát 57.72 g Cukor 12.49 g Só 1.19 g	Szénhidrát 36.83 g Cukor 10.48 g Só 0.84 g	Szénhidrát 39.30 g Cukor 8.99 g Só 1.01 g
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év)	Zellerleves, Lecsó virslivel, Tarhonya köret	Mészáros leves, Piskótakocka, Csokoládésodó, Alma	Köménymaglevés, Levesgyöngy, Csirke gyros, Párolt rizs, Kapros joghurtos saláta	Fokhagymás sertésszelet, Burgonyafőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcslé, Citromos sütemény	Daragaluska leves, Bolognai spagetti, Trappista sajt
		Energia: 797.68 Kcal / 3,334.30 KJ	Energia: 790.06 Kcal / 3,302.45 KJ	Energia: 883.23 Kcal / 3,691.90 KJ	Energia: 1,217.35 Kcal / 5,088.52 KJ	Energia: 781.28 Kcal / 3,265.75 KJ
		Fehérje 25.81 g Zsír 43.77 g T.Zsírsv 10.72 g	Fehérje 30.76 g Zsír 30.05 g T.Zsírsv 10.98 g	Fehérje 35.48 g Zsír 41.73 g T.Zsírsv 5.35 g	Fehérje 39.94 g Zsír 43.80 g T.Zsírsv 14.13 g	Fehérje 34.72 g Zsír 31.35 g T.Zsírsv 8.11 g
		Szénhidrát 73.91 g Cukor 0.05 g Só 4.67 g	Szénhidrát 97.70 g Cukor 40.58 g Só 1.13 g	Szénhidrát 90.66 g Cukor 12.06 g Só 3.66 g	Szénhidrát 163.44 g Cukor 44.95 g Só 1.78 g	Szénhidrát 89.39 g Cukor 4.45 g Só 2.62 g





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év)	Löncskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóborka	Kockasajt, Kifli	Diákcsemege, Margarin, Rozskenyér, Zöldpaprika	Magyaros vajkrém, Barna zsemle, Sörretek	Gyümölcs joghurt, Fatörzs kifli
		Energia: 204.76 Kcal / 855.90 KJ	Energia: 200.32 Kcal / 837.34 KJ	Energia: 321.90 Kcal / 1,345.54 KJ	Energia: 246.69 Kcal / 1,031.16 KJ	Energia: 224.84 Kcal / 939.83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.60 g 8.95 g 2.84 g	8.47 g 8.04 g 4.41 g	7.73 g 15.67 g 2.81 g	7.91 g 9.05 g 3.97 g	6.89 g 4.00 g 1.66 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
24.21 g 0.00 g 0.92 g	23.35 g 0.00 g 1.02 g	36.91 g 0.00 g 0.69 g	33.10 g 0.00 g 0.77 g	39.86 g 11.58 g 0.25 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezésvezető

.....
Szakács

