

Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év)	Tej, Mézes gabonapehely	Gyümölcs tea, Körözött túró, Kifli, Lilahagyma	Vaníliás tej, Sajtos rúd	Gyümölcs tea, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Gyümölcs tea, Snidlinges tojáskrém, Rozskenyér, Kápia paprika
		Energia: 234.51 Kcal / 980.25 Kj	Energia: 232.29 Kcal / 970.97 Kj	Energia: 361.46 Kcal / 1,510.90 Kj	Energia: 288.69 Kcal / 1,206.72 Kj	Energia: 334.60 Kcal / 1,398.63 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.50 g 6.20 g 3.16 g	8.17 g 6.57 g 3.43 g	12.47 g 8.20 g 4.53 g	8.14 g 12.08 g 3.60 g	8.46 g 14.04 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34.90 g 7.77 g 0.47 g	34.23 g 8.99 g 1.26 g	59.02 g 27.97 g 0.23 g	35.92 g 8.99 g 1.15 g	43.43 g 8.99 g 0.89 g		
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év)	Kertészleves, Csikós tokány, Párolt bulgur	Sült kolbász, Sárgaborsó főzelék , Fehérkenyér, Gyümölcsle, Tejszelet	Alföldi gulyásleves , Káposztás kocka , Banán	Karfiolkrémleves, Zsemlekocka, Zöldséges rizottó csirkecsikkal	Csontleves tésztával, Húsgombóc, Paradicsom mártás, Főtt burgonya
		Energia: 793.67 Kcal / 3,317.54 Kj	Energia: 941.26 Kcal / 3,934.47 Kj	Energia: 941.15 Kcal / 3,934.01 Kj	Energia: 712.06 Kcal / 2,976.41 Kj	Energia: 615.29 Kcal / 2,571.91 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.19 g 38.85 g 9.48 g	35.51 g 41.85 g 13.20 g	31.04 g 22.88 g 3.76 g	35.11 g 26.41 g 6.63 g	24.03 g 19.61 g 3.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
80.01 g 0.02 g 2.22 g	104.26 g 26.36 g 3.80 g	150.12 g 19.98 g 1.47 g	82.43 g 0.05 g 1.52 g	84.75 g 20.03 g 3.26 g		





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év)</b>	Natur vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Soproni felvágott, Margarin, Rozskenyér, Retek	Tonhalkrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka	Házi sajtkrém, Félbarna kenyér, Újhagyma	Alma, Gyümölcsös müzli										
		Energia: 200.18 Kcal / 836.75 KJ	Energia: 296.41 Kcal / 1,238.99 KJ	Energia: 187.34 Kcal / 783.08 KJ	Energia: 232.33 Kcal / 971.14 KJ	Energia: 112.29 Kcal / 469.37 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.49 g	8.70 g	3.91 g	8.54 g	16.72 g	5.39 g	9.03 g	5.21 g	1.29 g	9.06 g	9.18 g	4.08 g	2.28 g	1.88 g	0.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.74 g	0.00 g	0.49 g	27.59 g	0.00 g	1.98 g	25.84 g	0.00 g	0.63 g	28.57 g	0.00 g	1.40 g	21.00 g	2.40 g	0.03 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Szakács

