

Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év)	Gyümölcs tea, Körözött túró, Félbarna kenyér, Újhagyma	Vaníliás tej, Sajtos kifli, Margarin	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Gyümölcs joghurt, Kifli	Tej, Magyorkrém, Rozskenyér
		Energia: 254.35 Kcal / 1,063.18 Kj	Energia: 408.88 Kcal / 1,709.12 Kj	Energia: 246.07 Kcal / 1,028.57 Kj	Energia: 219.09 Kcal / 915.80 Kj	Energia: 355.74 Kcal / 1,486.99 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.61 g 6.46 g 3.07 g	12.11 g 19.60 g 6.92 g	5.52 g 8.69 g 3.92 g	10.05 g 5.10 g 2.54 g	12.15 g 12.25 g 4.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
40.02 g 8.99 g 1.74 g	45.53 g 15.00 g 1.19 g	35.57 g 8.99 g 0.49 g	33.00 g 7.38 g 0.90 g	48.80 g 9.60 g 1.07 g		
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év)	Májgaluskaleves, Dejós metélt, Alma	Tarhonyaleves, Csirkepörkölt, Tökfőzelék, Rozskenyér	Daragaluska leves, Vagdalt, Párolt bulgur, Ecetes dinnye	Székelykáposzta, Félbarna kenyér, Gyümölcslé, Mignon	Mészáros leves, Főtt tojás, Parajfőzelék, Főtt burgonya
		Energia: 777.78 Kcal / 3,251.12 Kj	Energia: 878.43 Kcal / 3,671.84 Kj	Energia: 752.89 Kcal / 3,147.08 Kj	Energia: 899.11 Kcal / 3,758.28 Kj	Energia: 694.03 Kcal / 2,901.05 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		25.82 g 22.12 g 6.14 g	32.69 g 39.92 g 8.64 g	30.16 g 26.76 g 4.63 g	31.10 g 35.13 g 13.10 g	35.25 g 32.80 g 6.89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
116.82 g 23.38 g 2.83 g	95.48 g 3.02 g 1.67 g	101.21 g 0.09 g 4.43 g	113.26 g 44.95 g 3.00 g	63.22 g 0.02 g 2.38 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezésvezető

.....
Szakács





Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év)	Turista felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka			Tonhalkrém , Félbarna kenyér, Póréhagyma			Zabszelet, Nektarin			Pulyka párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika			Pizzás csiga, Szilva		
		Energia: 244.94 Kcal / 1,023.85 KJ			Energia: 202.30 Kcal / 845.61 KJ			Energia: 92.61 Kcal / 387.11 KJ			Energia: 195.44 Kcal / 816.94 KJ			Energia: 223.90 Kcal / 935.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.03 g	12.39 g	3.71 g	9.19 g	5.82 g	1.62 g	1.74 g	3.00 g	1.00 g	5.72 g	7.86 g	1.97 g	3.55 g	12.86 g	3.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.04 g	0.00 g	1.30 g	28.02 g	0.00 g	1.07 g	14.56 g	1.44 g	0.03 g	25.22 g	0.00 g	0.63 g	22.59 g	0.00 g	1.14 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezésvezető

.....
Szakács

