

Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év)</b>	Gyümölcs tea, Tonhalkrém , Félbarna kenyér, Póréhagyma	Tej, Mézes gabonapehely	Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Rozskenyér, Paradicsom	Vaníliás tej, Natur vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa	Gyümölcs tea, Löncskrém, Kukoricás kenyér, Retek
		Energia: 254.42 Kcal / 1,063.48 KJ	Energia: 234.51 Kcal / 980.25 KJ	Energia: 276.41 Kcal / 1,155.39 KJ	Energia: 439.36 Kcal / 1,836.52 KJ	Energia: 252.19 Kcal / 1,054.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.67 g 6.35 g 1.76 g	9.50 g 6.20 g 3.15 g	7.16 g 9.93 g 2.58 g	12.29 g 14.26 g 6.94 g	4.67 g 9.81 g 2.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38.67 g 8.99 g 1.07 g	34.90 g 7.77 g 0.45 g	38.69 g 8.99 g 0.85 g	64.84 g 27.97 g 0.80 g	35.38 g 10.47 g 1.02 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év)</b>	Babgulyás , Kakaós pápaszem, Szilva	Reszelttésztalesves, Budapest ragu, Galuska köret	Zöldségleves , Húsgombóc, Paradicsom mártás, Főtt burgonya	Brokkolileves, Csirke gyros, Párolt rizs , Kapros joghurtos saláta	Majorannás sertéstokány, Tejszínes kukoricafőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcslé, Burgonyás pogácsa
		Energia: 723.40 Kcal / 3,023.81 KJ	Energia: 747.97 Kcal / 3,126.51 KJ	Energia: 636.05 Kcal / 2,658.69 KJ	Energia: 823.27 Kcal / 3,441.27 KJ	Energia: 1,397.45 Kcal / 5,841.34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.26 g 21.93 g 6.54 g	38.04 g 26.45 g 4.51 g	23.92 g 21.71 g 3.81 g	37.68 g 33.55 g 4.38 g	35.97 g 70.93 g 18.76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
100.70 g 27.00 g 1.87 g	86.70 g 0.07 g 1.37 g	85.17 g 20.03 g 3.20 g	91.87 g 12.06 g 3.60 g	151.83 g 29.97 g 3.17 g		





Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b>	Párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika			Házi sajtkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóborka			Gyümölcspüré, Kürtös kifli			Turista felvágott, Margarin, Zsemle, Kápia paprika			Körte, Kinder maxi king		
		Energia: 251.71 Kcal / 1,052.15 KJ			Energia: 222.87 Kcal / 931.60 KJ			Energia: 332.93 Kcal / 1,391.65 KJ			Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ			Energia: 245.59 Kcal / 1,026.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.58 g	13.15 g	3.99 g	9.25 g	9.42 g	3.99 g	8.07 g	7.11 g	2.72 g	9.46 g	12.22 g	3.80 g	7.18 g	37.86 g	19.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.44 g	0.00 g	1.26 g	25.01 g	0.00 g	0.95 g	58.32 g	7.56 g	0.67 g	32.67 g	0.00 g	1.65 g	52.60 g	35.60 g	0.19 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....

Élelmezésvezető

.....

Szakács

