

Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év)	Gyümölcs tea, Tonhalkrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Újhagyma	Tej, Amerikai fahéjas csiga	Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Rozskenyér, Paradicsom	Vaníliás tej, Sajtos kifli, Margarin	Gyümölcs tea, Kolbászkrem, Rozskenyér, Zöldpaprika
		Energia: 254.10 Kcal / 1,062.14 Kj	Energia: 736.57 Kcal / 3,078.86 Kj	Energia: 276.40 Kcal / 1,155.35 Kj	Energia: 488.54 Kcal / 2,042.10 Kj	Energia: 262.22 Kcal / 1,096.08 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.00 g 6.83 g 1.74 g	19.54 g 29.40 g 15.64 g	7.16 g 9.93 g 2.58 g	12.51 g 22.20 g 8.33 g	6.52 g 8.83 g 2.89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
37.63 g 8.99 g 0.56 g	97.40 g 29.40 g 1.45 g	38.69 g 8.99 g 0.85 g	59.10 g 27.97 g 1.19 g	38.28 g 8.99 g 1.01 g		
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év)	Francia hagymaleves, Zsemlekocka, Bolognai spagetti, Trappista sajt	Vajgaluska leves, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Káposzta saláta	Sertésbecsinált leves, Piskótakocka, Csokoládésodó , Alma	Tarhonyaleves , Csikós tokány, Párolt rizs	Sült csirkecombfilé, Fejtettbab főzelék, Burgonyapelyhes kenyér, Gyümölcsclé, Tejszelet
		Energia: 869.59 Kcal / 3,634.89 Kj	Energia: 388.11 Kcal / 1,622.30 Kj	Energia: 773.22 Kcal / 3,232.06 Kj	Energia: 854.51 Kcal / 3,571.85 Kj	Energia: 912.51 Kcal / 3,814.29 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		36.73 g 37.80 g 13.39 g	9.80 g 10.78 g 2.16 g	28.56 g 32.53 g 12.40 g	31.82 g 39.38 g 10.40 g	40.27 g 38.04 g 10.40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
94.63 g 4.45 g 2.81 g	61.72 g 1.85 g 3.98 g	90.27 g 40.61 g 1.01 g	91.83 g 0.02 g 2.37 g	101.12 g 28.39 g 4.85 g		



Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év)	Gyümölcs joghurt, Rozskorong			Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka			Zöldbúszeres vajkrém, Magvas zsemle, Kápia paprika			Bécsi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Sörretek			Kockasajt , Kifli, Körte		
		Energia: 162.50 Kcal / 679.25 KJ			Energia: 240.08 Kcal / 1,003.53 KJ			Energia: 256.36 Kcal / 1,071.58 KJ			Energia: 244.22 Kcal / 1,020.84 KJ			Energia: 201.63 Kcal / 842.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.49 g	2.90 g	1.12 g	12.44 g	9.93 g	2.69 g	6.79 g	14.78 g	4.73 g	8.13 g	12.63 g	3.84 g	6.52 g	3.68 g	1.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.41 g	7.38 g	0.16 g	24.95 g	0.00 g	0.99 g	23.72 g	0.00 g	0.44 g	24.19 g	0.00 g	0.62 g	35.23 g	0.00 g	0.79 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezésvezető

.....
Szakács

