

Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év)</b>	Vaníliás tej, Túrós batyu	Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Újhagyma	Gyümölcs joghurt, Kifli	Gyümölcs tea, Padlizsánkrém , Félbarna kenyér, Lilahagyma	Gyümölcs tea, Kolbászkrem, Rozskenyér, Paradicsom
		Energia: 586.00 Kcal / 2,449.48 Kj	Energia: 269.79 Kcal / 1,127.72 Kj	Energia: 219.09 Kcal / 915.80 Kj	Energia: 213.58 Kcal / 892.76 Kj	Energia: 262.92 Kcal / 1,099.01 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15.60 g 16.60 g 8.14 g	7.98 g 10.07 g 2.55 g	10.05 g 5.10 g 2.54 g	5.80 g 2.76 g 0.91 g	6.46 g 8.80 g 2.90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
92.57 g 47.97 g 1.33 g	36.33 g 8.99 g 0.76 g	33.00 g 7.38 g 0.90 g	42.23 g 9.22 g 1.84 g	38.58 g 8.99 g 1.01 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év)</b>	Brokkolileves, Bolognai spagetti, Trappista sajt	Reszelttésztalesves, Brassói aprópecsenye, Zöldborsófőzelék , Félbarna kenyér	Nyírségi gombóclevés, Sajtós pogácsa, Körte	Vagdalt , Burgonyafőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcsle, Kókuszcocka	Vegyes gyümölcsleves, Panírozott halrudak, Párolt rizs , Céklasaláta
		Energia: 760.11 Kcal / 3,177.26 Kj	Energia: 912.82 Kcal / 3,815.59 Kj	Energia: 795.96 Kcal / 3,327.11 Kj	Energia: 1,381.13 Kcal / 5,773.12 Kj	Energia: 663.10 Kcal / 2,771.76 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		36.45 g 30.23 g 7.87 g	44.97 g 41.04 g 9.32 g	27.04 g 38.84 g 13.87 g	37.67 g 57.10 g 21.71 g	24.24 g 11.20 g 2.16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
84.95 g 4.45 g 2.62 g	89.52 g 10.01 g 3.23 g	85.08 g 2.65 g 3.18 g	176.99 g 50.82 g 3.59 g	115.18 g 34.69 g 1.89 g		



Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év)</b>	Kenőmájas, Rozskenyér, Kígyóuborka			Zöldbúszeres vajkrém, Német zsemle, Zöldpaprika			Olasz felvágott, Margarin, Rozskenyér, Sörretek			Trappista sajt, Margarin, Barna zsemle, Kápia paprika			Szívószálas tej, Bombi		
		Energia: 226.26 Kcal / 945.77 KJ			Energia: 202.04 Kcal / 844.53 KJ			Energia: 296.40 Kcal / 1,238.95 KJ			Energia: 313.52 Kcal / 1,310.51 KJ			Energia: 292.89 Kcal / 1,224.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.12 g	8.79 g	3.84 g	5.00 g	8.40 g	3.86 g	8.54 g	16.72 g	5.38 g	12.90 g	13.73 g	5.57 g	11.29 g	8.94 g	4.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.40 g	0.00 g	1.40 g	26.38 g	0.00 g	0.00 g	27.59 g	0.00 g	1.98 g	34.20 g	0.00 g	1.31 g	41.44 g	17.32 g	0.33 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Szakács

