

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év)	Gyümölcs tea, Natur vajkrém, Félbarna kenyér, Póréhagyma	Gyümölcs tea, Zöldségpástétom, Rozskenyér, Sárgarépa	Tej, Kakaós csiga	Tej, Méz, Margarin	Gyümölcs tea, Petrezselymes tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 254.13 Kcal / 1,062.26 KJ	Energia: 292.60 Kcal / 1,223.07 KJ	Energia: 501.57 Kcal / 2,096.56 KJ	Energia: 249.54 Kcal / 1,043.08 KJ	Energia: 309.66 Kcal / 1,294.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.71 g 8.55 g 4.02 g	6.97 g 10.90 g 3.99 g	13.30 g 16.60 g 7.44 g	6.90 g 12.60 g 4.94 g	8.20 g 14.01 g 4.10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
37.70 g 8.99 g 1.00 g	40.62 g 8.99 g 1.19 g	75.60 g 32.00 g 1.23 g	26.84 g 16.20 g 0.33 g	36.73 g 8.99 g 0.79 g		
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év)	Rántott párizsi, Karfiolfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcslé, Szilvás - diós sütemény	Minestrone leves, Csirke gyros, Párolt bulgur, Kapros joghurtos saláta	Karalábéleves, Tejszínes pulykatokány, Orsó tészta	Mészáros leves, Főtt tojás, Parajfőzelék, Főtt burgonya	Babgulyás, Túrótöltelikes gombóc porcukorszóráttal
		Energia: 686.43 Kcal / 2,869.28 KJ	Energia: 821.04 Kcal / 3,431.95 KJ	Energia: 650.37 Kcal / 2,718.55 KJ	Energia: 694.03 Kcal / 2,901.05 KJ	Energia: 1,031.56 Kcal / 4,311.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.31 g 30.67 g 6.20 g	38.94 g 35.89 g 5.19 g	34.14 g 19.94 g 4.24 g	35.25 g 32.80 g 6.89 g	40.18 g 36.86 g 6.08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
76.19 g 19.98 g 2.57 g	88.79 g 12.04 g 3.76 g	82.88 g 0.05 g 1.75 g	63.22 g 0.02 g 2.38 g	131.32 g 9.99 g 1.98 g		





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Gépsonka, Margarin, Zsemle, Zöldpaprika			Alma, Karamellás túródesszert			Tonhalkrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka			Tavaszi felvágott, Margarin, Rozskenyér, Sörretek			Kockasajt , Kifli		
		Energia: 263.94 Kcal / 1,103.27 KJ			Energia: 201.13 Kcal / 840.72 KJ			Energia: 210.45 Kcal / 879.68 KJ			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ			Energia: 138.04 Kcal / 577.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		12.24 g	9.60 g	2.77 g	4.46 g	8.65 g	4.33 g	10.39 g	6.97 g	1.78 g	7.53 g	11.87 g	3.60 g	6.04 g	3.33 g	1.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.84 g	0.00 g	1.28 g	25.70 g	15.89 g	0.03 g	26.25 g	0.00 g	0.65 g	28.21 g	0.00 g	1.28 g	20.84 g	0.00 g	0.80 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezésvezető

.....
Szakács

