



Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év)	Tej, Méz, Margarin, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Rozsos kenyér	Gyümölcs joghurt, Kifli	Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom	Gyümölcs tea, Körözött túró, Rozsos kenyér, Újhagyma	
		Energia: 352,99 Kcal / 1 475,50 KJ	Energia: 244,23 Kcal / 1 020,88 KJ	Energia: 219,09 Kcal / 915,80 KJ	Energia: 293,13 Kcal / 1 225,28 KJ	Energia: 227,45 Kcal / 950,74 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,82 g 13,00 g 5,06 g	6,05 g 9,78 g 2,56 g	10,05 g 5,10 g 2,54 g	9,87 g 13,10 g 5,60 g	6,94 g 6,31 g 2,95 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
47,76 g 16,20 g 1,13 g	32,13 g 8,99 g 1,63 g	33,00 g 7,38 g 0,90 g	33,01 g 8,99 g 1,38 g	35,30 g 8,99 g 1,20 g			
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év)	Brokkolileves, Bolognai spagetti, Sajtszórat	Reszeltésztales, Natúr sertésszelet, Zöldborsófőzelék, Félbarna kenyér	Nyírségi gombóclevés, Burgonyás pogácsa, Mandarin	Sárgarépás vagdalt, Burgonyafőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcslé, Mézeskalácsos keksz	Fahéjas szilvaleves, Panírozott halrudak, Párolt rizs, Céklasaláta	
		Energia: 745,15 Kcal / 3 114,73 KJ	Energia: 775,86 Kcal / 3 243,09 KJ	Energia: 852,31 Kcal / 3 562,66 KJ	Energia: 1 000,82 Kcal / 4 183,43 KJ	Energia: 576,98 Kcal / 2 411,78 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		36,13 g 29,86 g 7,78 g	39,00 g 28,64 g 5,74 g	24,80 g 52,46 g 14,12 g	32,03 g 25,85 g 5,28 g	22,41 g 9,64 g 1,33 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
82,40 g 4,45 g 2,63 g	89,33 g 10,01 g 2,73 g	68,85 g 0,05 g 2,85 g	157,74 g 31,05 g 2,57 g	98,59 g 25,97 g 1,89 g			

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezésvezető

.....
Szakács

