



Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év)	Gyümölcs tea, Petrezselymes tojáskrém, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém, Rozsos kenyér, Sárgarépa	Kakaó , Kuglóf, Margarin	Tej, Mogyorókrém, Kukoricás kenyér	Gyümölcs tea, Kolbászkrem, Félbarna kenyér, Lilahagyma
		Energia: 288,20 Kcal / 1 204,68 KJ	Energia: 235,66 Kcal / 985,06 KJ	Energia: 347,31 Kcal / 1 451,76 KJ	Energia: 323,46 Kcal / 1 352,06 KJ	Energia: 243,61 Kcal / 1 018,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,19 g 13,74 g 4,17 g	4,19 g 8,44 g 3,91 g	9,56 g 15,20 g 6,28 g	10,14 g 12,96 g 4,31 g	6,39 g 8,72 g 2,96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,01 g 8,99 g 1,10 g	34,80 g 8,99 g 0,55 g	42,64 g 21,97 g 0,34 g	41,15 g 10,79 g 0,93 g	33,99 g 8,99 g 1,23 g		
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év)	Sült virsli , Karfiolfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcslé, Joghurtos szelet	Minestrone leves, Csirke gyros, Bulgur, Káposzta saláta	Karalábéleves , Tejszínes pulykatokány, Orsó tészta	Májgaluska leves , Főtt tojás, Főtt burgonya , Sóskafezelék	Babgulyás , Lekváros bukta, Alma
		Energia: 707,17 Kcal / 2 955,97 KJ	Energia: 724,66 Kcal / 3 029,08 KJ	Energia: 650,06 Kcal / 2 717,25 KJ	Energia: 609,27 Kcal / 2 546,75 KJ	Energia: 763,65 Kcal / 3 192,06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20,52 g 29,49 g 8,64 g	38,17 g 31,51 g 4,36 g	34,37 g 19,96 g 4,24 g	24,24 g 21,87 g 8,04 g	30,16 g 28,41 g 9,80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
88,51 g 26,98 g 2,47 g	75,34 g 1,85 g 4,75 g	82,53 g 0,05 g 1,78 g	76,15 g 13,89 g 5,47 g	95,34 g 34,63 g 1,05 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezésvezető

.....
Szakács

