

Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év)	Tej, Sárgabarack lekvár, Margarin, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Körözött túró, Rozskenyér, Újmagyma	Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Kifli, Retek	Tej, Csokis gabonagolyó	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 365.93 Kcal / 1,529.59 Kj	Energia: 253.09 Kcal / 1,057.92 Kj	Energia: 274.60 Kcal / 1,147.83 Kj	Energia: 234.51 Kcal / 980.25 Kj	Energia: 246.07 Kcal / 1,028.57 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.80 g 13.10 g 5.08 g	7.76 g 6.41 g 2.97 g	8.84 g 12.05 g 4.01 g	9.80 g 6.20 g 3.15 g	5.52 g 8.68 g 3.90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
49.69 g 12.90 g 1.32 g	40.67 g 8.99 g 1.32 g	31.80 g 8.99 g 1.07 g	34.60 g 8.70 g 0.45 g	35.57 g 8.99 g 0.48 g		
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év)	Sült kolbász, Lencsefőzelék, Korpás kenyér, Gyümölcslé, Tejszelet	Zöldbableves, Milánói makaróni, Sajtszórát	Csirke raguleves, Tejbedara szóráttal, Alma	Köménymaglevés, Zsemlekocka, Brassói aprópecsenye, Mexikói főzelék, Rozskenyér	Lebbencsleves, Csirke gyros, Párolt bulgur, Kapros joghurtos saláta
		Energia: 951.84 Kcal / 3,978.69 Kj	Energia: 808.22 Kcal / 3,378.36 Kj	Energia: 600.91 Kcal / 2,511.80 Kj	Energia: 1,081.61 Kcal / 4,521.13 Kj	Energia: 839.65 Kcal / 3,509.74 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		37.39 g 48.53 g 16.08 g	38.16 g 32.73 g 8.25 g	29.78 g 14.82 g 4.58 g	39.13 g 48.24 g 10.84 g	40.28 g 32.46 g 5.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
89.99 g 37.63 g 2.91 g	89.20 g 5.80 g 3.19 g	85.96 g 28.02 g 3.48 g	120.31 g 0.05 g 5.30 g	99.70 g 12.04 g 3.71 g		





Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év)	Csemege szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Gyümölcs joghurt, Briós	Löncskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Lenmagos sajtkrém, Barna zsemle, Kaliforniai paprika	Vaníliás pápaszem
		Energia: 325.18 Kcal / 1,359.25 Kj	Energia: 493.61 Kcal / 2,063.29 Kj	Energia: 204.75 Kcal / 855.86 Kj	Energia: 286.57 Kcal / 1,197.86 Kj	Energia: 583.03 Kcal / 2,437.07 Kj
		Fehérje 11.99 g Zsír 19.38 g T.Zsírsv 6.38 g	Fehérje 14.99 g Zsír 11.96 g T.Zsírsv 4.95 g	Fehérje 6.60 g Zsír 8.94 g T.Zsírsv 2.83 g	Fehérje 11.75 g Zsír 11.31 g T.Zsírsv 4.64 g	Fehérje 6.82 g Zsír 33.11 g T.Zsírsv 8.88 g
		Szénhidrát 25.29 g Cukor 0.00 g Só 1.72 g	Szénhidrát 80.91 g Cukor 29.41 g Só 1.08 g	Szénhidrát 24.21 g Cukor 0.00 g Só 0.90 g	Szénhidrát 34.11 g Cukor 0.00 g Só 1.17 g	Szénhidrát 63.74 g Cukor 23.10 g Só 1.22 g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezésvezető

.....
Szakács

