



Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év)	Gyümölcs tea, Snidlinges túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Margarin, Kakaós kalács	Gyümölcs tea, Kolbászkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lillahagyma	Tej, Méz, Margarin, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Rozsos kenyér, Paradicsom
		Energia: 199,50 Kcal / 833,91 KJ	Energia: 469,52 Kcal / 1 962,59 KJ	Energia: 258,50 Kcal / 1 080,53 KJ	Energia: 346,13 Kcal / 1 446,82 KJ	Energia: 276,40 Kcal / 1 155,35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,24 g 2,46 g 1,00 g	12,79 g 17,85 g 7,10 g	7,10 g 8,92 g 2,87 g	11,76 g 13,10 g 5,08 g	7,16 g 9,93 g 2,58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35,43 g 8,99 g 0,98 g	63,84 g 23,47 g 0,85 g	36,51 g 8,99 g 0,91 g	44,89 g 8,10 g 1,32 g	38,69 g 8,99 g 1,73 g		
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év)	Fokhagymás sertésszelet, Kelkáposzta főzelék, Félbarna kenyér, Gyümölcslé, Teljes kiőrlésű keksz	Karfiolleves, Olaszos csirkemell, Bazsalikomos rizs	Bakonyi betyárleves, Mákos metélt, Őszibarack	Zöldséges burgonyaleves, Pulykabrassói, Zöldborsófőzelék, Rozsos kenyér	Köménymagleves, Levesgyöngy, Vadas sertésragu, Szarvacskateészta
		Energia: 814,98 Kcal / 3 406,62 KJ	Energia: 741,06 Kcal / 3 097,63 KJ	Energia: 867,92 Kcal / 3 627,91 KJ	Energia: 868,88 Kcal / 3 631,92 KJ	Energia: 814,66 Kcal / 3 405,28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33,61 g 25,80 g 4,79 g	28,65 g 34,09 g 4,05 g	30,84 g 32,20 g 6,67 g	42,38 g 29,28 g 4,31 g	33,92 g 36,52 g 6,29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
110,44 g 24,78 g 2,54 g	79,34 g 1,73 g 3,82 g	112,24 g 20,03 g 1,45 g	107,24 g 10,04 g 2,37 g	86,63 g 3,05 g 2,13 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezésvezető

.....
Szakács





Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év)	Pulykamellsonka, Margarin, Burgonyapelyhes kenyér, Zöldpaprika	Natur vajkrém, Rozsos kenyér, Kígyóuborka	Trappista sajt, Margarin, Kifli	Tonhalkrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Retek	Alma, Nápolyi										
		Energia: 235,56 Kcal / 984,64 KJ	Energia: 207,54 Kcal / 867,52 KJ	Energia: 303,56 Kcal / 1 268,88 KJ	Energia: 206,66 Kcal / 863,84 KJ	Energia: 152,20 Kcal / 636,20 KJ										
		Fehérje 11,73 g	Zsír 9,48 g	T.Zsírsv 2,17 g	Fehérje 4,85 g	Zsír 8,48 g	T.Zsírsv 3,91 g	Fehérje 14,00 g	Zsír 18,03 g	T.Zsírsv 8,74 g	Fehérje 10,17 g	Zsír 6,61 g	T.Zsírsv 1,68 g	Fehérje 1,91 g	Zsír 6,26 g	T.Zsírsv 1,95 g
		Szénhidrát 22,60 g	Cukor 4,70 g	Só 0,92 g	Szénhidrát 27,71 g	Cukor 0,00 g	Só 0,58 g	Szénhidrát 20,97 g	Cukor 0,00 g	Só 1,58 g	Szénhidrát 26,31 g	Cukor 0,00 g	Só 0,67 g	Szénhidrát 21,32 g	Cukor 4,99 g	Só 0,05 g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezésvezető

.....
Szakács

