



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év)	Tej, Szilvadzsem, Margarin, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Padlizsánkrém, Kukoricás kenyér	Vaníliás tej, Mogyorókrémes meggyes kosárka	Vaníliás krémtúró, Kifli	Gyümölcs tea, Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 358.75 Kcal / 1,499.58 Kj	Energia: 192.13 Kcal / 803.10 Kj	Energia: 232.76 Kcal / 972.94 Kj	Energia: 318.83 Kcal / 1,332.71 Kj	Energia: 280.64 Kcal / 1,173.08 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.98 g 13.10 g 5.08 g	3.09 g 3.68 g 0.93 g	6.80 g 5.60 g 3.04 g	16.58 g 11.50 g 6.26 g	11.82 g 9.81 g 2.66 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
47.59 g 8.18 g 1.33 g	37.52 g 10.70 g 1.40 g	38.57 g 27.97 g -0.77 g	36.54 g 8.32 g 0.80 g	35.33 g 8.99 g 0.91 g		
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év)	Nyírségi gombóclevés, Sajtos pogácsa, Körte	Natúr sertésszelet, Fejtett babfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcslé, Kinder maxi king	Hagymakrémleves, Zsemlekočka, Sertéspörkölt, Galuska köret, Céklasaláta	Tavaszi leves, Főtt tojás, Sóskafezelék, Főtt burgonya	Csirkeraguleves, Mákos metélt, Őszibarack
		Energia: 804.06 Kcal / 3,360.97 Kj	Energia: 948.03 Kcal / 3,962.77 Kj	Energia: 794.54 Kcal / 3,321.18 Kj	Energia: 456.11 Kcal / 1,906.54 Kj	Energia: 899.09 Kcal / 3,758.20 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.66 g 47.11 g 12.62 g	39.95 g 68.17 g 25.90 g	31.37 g 33.51 g 9.77 g	16.41 g 16.22 g 2.91 g	39.78 g 28.31 g 4.96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
70.16 g 0.05 g 2.52 g	126.27 g 56.58 g 1.88 g	88.57 g 7.30 g 2.14 g	59.36 g 12.04 g 2.04 g	119.81 g 20.03 g 3.90 g		





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Olasz felvágott, Margarin, Rozskenyér, Sörretek			Tavaszi felvágott, Margarin, Német zsemle, Zöldpaprika			Májkrém, Rozskenyér, Kígyóuborka			Házi sajtkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Kaliforniai paprika			Szívószálas tej, Piskótaszelet		
		Energia: 296.40 Kcal / 1,238.95 Kj			Energia: 244.66 Kcal / 1,022.68 Kj			Energia: 191.93 Kcal / 802.27 Kj			Energia: 228.61 Kcal / 955.59 Kj			Energia: 214.56 Kcal / 896.86 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.54 g	16.72 g	5.38 g	7.62 g	11.78 g	3.55 g	8.38 g	4.41 g	1.22 g	9.25 g	9.48 g	4.00 g	9.02 g	7.67 g	3.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.59 g	0.00 g	1.98 g	26.73 g	0.00 g	0.65 g	29.27 g	0.00 g	0.86 g	26.31 g	0.00 g	0.95 g	27.11 g	8.99 g	0.29 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....

Élelmezésvezető

.....

Szakács

