



Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év)</b>	Gyümölcs tea, Tojáskrém, Kukoricás kenyér, Kígyóuborka	Tej, Darázsfészek	Gyümölcs tea, Körözött túró, Félbarna kenyér, Lilahagyma	Kakaó , Kukoricapehely	Gyümölcs tea, Padlizsánkrém , Teljes kiőrlésű kifli, Paradicsom
		Energia: 304.97 Kcal / 1,274.77 KJ	Energia: 633.97 Kcal / 2,649.99 KJ	Energia: 155.00 Kcal / 647.90 KJ	Energia: 324.37 Kcal / 1,355.87 KJ	Energia: 179.79 Kcal / 751.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5.90 g 14.80 g 4.22 g	12.08 g 28.33 g 9.07 g	4.62 g 6.06 g 2.94 g	9.85 g 6.65 g 3.57 g	5.11 g 2.91 g 0.83 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
36.04 g 10.47 g 1.15 g	81.91 g 43.71 g 0.99 g	19.75 g 8.99 g 0.93 g	55.90 g 19.98 g 0.91 g	34.21 g 9.22 g 1.28 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év)</b>	Kolbász pörkölt, Sárgaborsó főzelék , Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcslé, Isler	Vajgaluska leves, Tejszínes pritaminos csirke, Párolt bulgur	Legényfogó leves , Szilvás gombóc fahéjas szóráttal	Csurgatott tojás leves, Vagdalt , Burgonyafőzelék , Félbarna kenyér, Alma	Paradicsomleves, Rántott sertésszelet , Rizi-bizi, Vágott vegyes savanyúság
		Energia: 1,268.86 Kcal / 5,303.83 KJ	Energia: 718.21 Kcal / 3,002.12 KJ	Energia: 873.90 Kcal / 3,652.90 KJ	Energia: 902.17 Kcal / 3,771.07 KJ	Energia: 643.61 Kcal / 2,690.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		37.51 g 56.05 g 20.90 g	34.44 g 30.04 g 5.89 g	26.76 g 28.97 g 5.43 g	32.64 g 40.30 g 9.18 g	16.00 g 18.52 g 2.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
151.66 g 35.98 g 3.91 g	80.91 g 0.05 g 1.89 g	122.17 g 19.98 g 1.87 g	100.19 g 0.04 g 2.92 g	102.46 g 10.04 g 1.89 g		





Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10 év)</b>	Kockasajt, Kifli, Alma			Gépsonka, Margarin, Rozskenyér, Zöldpaprika			Csemege szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Retek			Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka			Banán, Túró Rudi		
		Energia: 242.06 Kcal / 1,011.81 Kj			Energia: 244.46 Kcal / 1,021.84 Kj			Energia: 323.68 Kcal / 1,352.98 Kj			Energia: 197.82 Kcal / 826.89 Kj			Energia: 276.99 Kcal / 1,157.82 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.94 g	8.52 g	4.41 g	11.21 g	9.67 g	2.67 g	11.99 g	19.32 g	6.38 g	5.43 g	8.63 g	3.89 g	4.93 g	6.27 g	3.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.74 g	0.00 g	1.03 g	27.86 g	0.00 g	1.01 g	25.05 g	0.00 g	1.76 g	24.35 g	0.00 g	0.48 g	49.28 g	11.92 g	0.10 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....

Élelmezésvezető

.....

Szakács

