

Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év)	Tej, Sárgabarack lekvár, Margarin, Kukoricás kenyér	Gyümölcs tea, Céklás túrókrém, Rozskenyér	Gyümölcs tea, Snidlinges tojáskrém, Félbarna kenyér, Paradicsom	Tejeskávé, Margarin, Kuglóf	Gyümölcs tea, Löncskrém, Rozskenyér, Póréhagyma
		Energia: 356.35 Kcal / 1,489.54 KJ	Energia: 205.85 Kcal / 860.45 KJ	Energia: 333.17 Kcal / 1,392.65 KJ	Energia: 401.87 Kcal / 1,679.82 KJ	Energia: 259.80 Kcal / 1,085.96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.45 g 14.05 g 5.10 g	6.76 g 2.52 g 1.13 g	9.31 g 14.06 g 4.24 g	8.92 g 21.33 g 7.67 g	6.02 g 8.80 g 2.85 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
47.47 g 12.34 g 0.88 g	38.19 g 8.99 g 1.08 g	42.17 g 8.99 g 1.31 g	43.06 g 21.97 g 0.44 g	38.21 g 8.99 g 1.00 g		
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év)	Karalábéleves , Sült kolbász, Zöldborsófőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér	Gulyásleves , Almás-fahéjas gombóc, Narancs	Cseresznye leves , Panírozott halrudak, Kukoricás rizs, Tartármártás	Sárgarépás édesburgonyaleves, Levesgyöngy, Tarhonyás hús , Ecetes dinnye	Májfelfújt, Kelkáposzta főzelék, Félbarna kenyér, Gyümölcsle, Szilvás - diós sütemény
		Energia: 867.23 Kcal / 3,625.02 KJ	Energia: 619.40 Kcal / 2,589.09 KJ	Energia: 718.74 Kcal / 3,004.33 KJ	Energia: 750.13 Kcal / 3,135.54 KJ	Energia: 768.18 Kcal / 3,210.99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		34.96 g 41.78 g 10.34 g	16.04 g 27.82 g 3.98 g	23.23 g 28.01 g 6.24 g	30.76 g 31.11 g 6.58 g	32.28 g 21.87 g 4.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
86.63 g 10.04 g 3.77 g	74.54 g 20.04 g 1.81 g	92.77 g 26.02 g 1.65 g	86.16 g 4.05 g 3.32 g	108.95 g 19.98 g 4.44 g		





Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év)	Magyaros vajkrém, Kifli, Zöldpaprika			Kópé felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Kígyóuborka			Házi sajtkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Retek			Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika			Mandarin, Pereg		
		Energia: 210.29 Kcal / 879.01 KJ			Energia: 260.33 Kcal / 1,088.18 KJ			Energia: 223.72 Kcal / 935.15 KJ			Energia: 246.17 Kcal / 1,028.99 KJ			Energia: 398.50 Kcal / 1,665.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.53 g	10.69 g	5.35 g	8.79 g	12.99 g	4.11 g	9.31 g	9.42 g	3.99 g	8.04 g	12.07 g	3.58 g	13.56 g	5.04 g	1.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.75 g	0.00 g	0.76 g	26.76 g	0.00 g	1.78 g	25.16 g	0.00 g	0.99 g	25.99 g	0.00 g	1.13 g	73.84 g	4.40 g	2.50 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....

Élelmezésvezető

.....

Szakács

