



Heti étlap 2023.11.06. - 2023.11.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek	Vaníliás tej, Vaj, Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcsstea, Tzatzikikrém, Kukoricás kenyér, Kápia paprika	Tejeskávé, Natúr vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Gyümölcsstea, Hajdú mozzarella sajt, Delma multivitamin, Rozsos bagett, Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 272,60 Kcal / 1 139,47 KJ	Energia: 178,30 Kcal / 745,29 KJ	Energia: 219,97 Kcal / 919,47 KJ	Energia: 185,94 Kcal / 777,23 KJ	Energia: 151,60 Kcal / 633,69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,98 g 13,91 g 6,94 g	6,00 g 5,90 g 2,33 g	8,49 g 9,48 g 4,64 g	7,40 g 8,10 g 3,35 g	4,92 g 5,43 g 1,78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
27,55 g 7,19 g 0,45 g	24,96 g 2,00 g 1,13 g	24,92 g 0,00 g 0,50 g	20,58 g 2,00 g 0,92 g	20,69 g 2,00 g 0,51 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek	Körte	Alma	Happy day 100% gyümölcslé	Kivi	Happy day 100% gyümölcslé
		Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 76,01 Kcal / 317,72 KJ	Energia: 60,90 Kcal / 254,56 KJ	Energia: 76,01 Kcal / 317,72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,40 g 0,30 g 0,00 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	0,09 g 0,00 g 0,00 g	1,00 g 0,60 g 0,00 g	0,09 g 0,00 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
12,00 g 0,00 g 0,01 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	18,20 g 0,00 g 0,01 g	11,30 g 0,00 g 0,01 g	18,20 g 0,00 g 0,01 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek	Tojásfelfújt, Fetás cukkinőfőzelék, Banán	Zöldséges csirkeragu, Párolt rizs, Körte	Frankfurti leves baromfi virslivel, Mascarpone répatorta, Alma	Csirkevagdalt, Zöldborsófőzelék, Banán	Almás sajtos csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Körte
		Energia: 433,04 Kcal / 1 810,11 KJ	Energia: 412,68 Kcal / 1 725,00 KJ	Energia: 500,63 Kcal / 2 092,63 KJ	Energia: 508,20 Kcal / 2 124,28 KJ	Energia: 510,75 Kcal / 2 134,94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,21 g 19,61 g 6,92 g	14,49 g 14,93 g 1,88 g	15,38 g 27,90 g 9,83 g	23,70 g 16,52 g 2,96 g	19,34 g 20,77 g 5,50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
49,80 g 0,00 g 1,71 g	54,30 g 0,00 g 0,79 g	46,12 g 15,98 g 1,57 g	64,90 g 5,00 g 0,96 g	59,89 g 0,00 g 1,11 g		





Heti étlap 2023.11.06. - 2023.11.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00480) Gyermekek	Gyümölcsstea, Tonhalkrém , Burgonyás kenyér, Kígyóuborka	Tej, Tihany szendvicskrém, Korpás zsemle, Vajretek	Gyümölcsstea, Bolognai csirkehúskrém, Félbarna kenyér, Zöldpaprika	Tej, Házi túrós pogácsa napraforgómaggal	Tej, Univer Prémium Csipkebogyó lekvár, Delma multivitamin, Félbarna kenyér
		Energia: 168,63 Kcal / 704,87 KJ	Energia: 131,30 Kcal / 548,83 KJ	Energia: 154,10 Kcal / 644,14 KJ	Energia: 401,40 Kcal / 1 677,85 KJ	Energia: 350,43 Kcal / 1 464,80 KJ
		Fehérje 6,84 g Zsír 5,20 g T.Zsír 1,19 g	Fehérje 7,17 g Zsír 6,49 g T.Zsír 3,04 g	Fehérje 6,49 g Zsír 2,87 g T.Zsír 0,47 g	Fehérje 15,64 g Zsír 21,94 g T.Zsír 8,25 g	Fehérje 10,93 g Zsír 9,50 g T.Zsír 4,11 g
		Szénhidrát 23,34 g Cukor 2,00 g Só 1,57 g	Szénhidrát 10,95 g Cukor 0,00 g Só 0,27 g	Szénhidrát 25,33 g Cukor 2,40 g Só 1,06 g	Szénhidrát 34,86 g Cukor 1,00 g Só 0,84 g	Szénhidrát 54,74 g Cukor 20,00 g Só 1,09 g

.....
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

