

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.05.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek	Tejeskávé, Delma multivitamin, Stangli	Gyümölcsstea, Házi zöldséges csirkehúskrém, Burgonyás kenyér, Kápia paprika	Tej, Natúr vajkrém, Félbarna kenyér, Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 187,54 Kcal / 783,92 Kj	Energia: 168,82 Kcal / 705,67 Kj	Energia: 302,33 Kcal / 1 263,74 Kj	Energia: 151,60 Kcal / 633,69 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,98 g 9,00 g 3,98 g	7,59 g 4,68 g 0,76 g	11,42 g 14,02 g 7,03 g	4,92 g 5,43 g 1,78 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
18,45 g 0,00 g 0,22 g	23,72 g 2,00 g 1,05 g	32,26 g 0,00 g 1,04 g	20,69 g 2,00 g 0,51 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek	Happy day 100% gyümölcslé	Narancs	Kivi	Körte
		Energia: 76,01 Kcal / 317,72 Kj	Energia: 41,41 Kcal / 173,09 Kj	Energia: 60,90 Kcal / 254,56 Kj	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,09 g 0,00 g 0,00 g	0,60 g 0,20 g 0,00 g	1,00 g 0,60 g 0,00 g	0,40 g 0,30 g 0,00 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
18,20 g 0,00 g 0,01 g	8,50 g 0,00 g 0,01 g	11,30 g 0,00 g 0,01 g	12,00 g 0,00 g 0,01 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek	Tonhal vagdalt, Sárgarépafozélék, Banán	Tejszínes almás csirkeragu, Bulgur, Körte	Csirkebecsinált leves, Túrós guba, Alma	Csőben sült kelbimbó pulykahússal, Narancs
		Energia: 494,84 Kcal / 2 068,43 Kj	Energia: 395,47 Kcal / 1 653,06 Kj	Energia: 492,49 Kcal / 2 058,61 Kj	Energia: 311,18 Kcal / 1 300,73 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,48 g 20,02 g 5,33 g	20,66 g 11,51 g 3,40 g	28,15 g 17,13 g 6,42 g	18,95 g 16,86 g 6,94 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
59,67 g 5,00 g 1,57 g	53,62 g 0,00 g 0,79 g	55,38 g 9,99 g 1,74 g	19,78 g 0,00 g 1,28 g		





### Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.05.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermek</b>	Tej, Tökmagos sajtkrém, Félbarna kenyér, Paradicsom	Tej, Tzatzikikrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma	Gyümölcsstea, Pikáns pulykamellsonkakrém, Kukoricás kenyér, Hónapos retek	Tej, Teljes kiőrlésű gabonagolyó								
		Energia: 265,42 Kcal / 1 109,46 Kj		Energia: 262,81 Kcal / 1 098,55 Kj		Energia: 148,80 Kcal / 621,98 Kj		Energia: 120,57 Kcal / 503,98 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11,73 g	9,64 g	5,09 g	11,71 g	11,53 g	5,28 g	6,06 g	2,47 g	0,45 g	6,80 g	5,60 g	3,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,62 g	0,00 g	1,32 g	27,75 g	0,00 g	0,89 g	25,49 g	2,00 g	1,15 g	10,60 g	0,00 g	0,23 g		

.....  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

