



Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00480) Gyermekek	Tej, Kockasajt , Delma multivitamin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tej, Főtt tojás , Delma multivitamin, Félbarna kenyér, Kígyóuborka	Vaníliás tej, Delma multivitamin, Kakaós kalács	Tej, Házi csirkehúskrém, Félbarna kenyér, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Házi sajtkrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika										
		Energia: 265,30 Kcal / 1 108,95 KJ	Energia: 261,04 Kcal / 1 091,15 KJ	Energia: 300,31 Kcal / 1 255,30 KJ	Energia: 248,28 Kcal / 1 037,81 KJ	Energia: 139,00 Kcal / 581,02 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,51 g	13,18 g	6,24 g	11,93 g	10,52 g	3,97 g	9,15 g	11,35 g	4,65 g	12,61 g	8,32 g	2,92 g	6,18 g	3,65 g	1,93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,85 g	0,00 g	1,11 g	29,35 g	0,00 g	1,10 g	40,04 g	9,99 g	0,62 g	30,43 g	0,00 g	1,06 g	20,16 g	2,00 g	0,60 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek	Alma	Körte	Mandarin	Happy day 100% gyümölcslé	Alma										
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ	Energia: 76,01 Kcal / 317,72 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0,40 g	0,40 g	0,00 g	0,40 g	0,30 g	0,00 g	0,70 g	0,30 g	0,00 g	0,09 g	0,00 g	0,00 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
7,00 g	0,00 g	0,01 g	12,00 g	0,00 g	0,01 g	9,80 g	0,00 g	0,00 g	18,20 g	0,00 g	0,01 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek	Túrópogácsa, Finomfőzelék, Banán	Párolt csirkemell, Céklás almamártás, Főtt burgonya, Narancs	Rakott zöldbab pulykahússal és kölessel , Banán	Csirkemájgaluska leves, Almás pite, Körte	Stefánia pulykavagdalt, Sütőtökös burgonyapüré, Mandarin										
		Energia: 463,89 Kcal / 1 939,06 KJ	Energia: 397,83 Kcal / 1 662,93 KJ	Energia: 400,12 Kcal / 1 672,50 KJ	Energia: 464,85 Kcal / 1 943,07 KJ	Energia: 533,52 Kcal / 2 230,11 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18,54 g	15,87 g	3,95 g	19,39 g	10,68 g	3,19 g	13,14 g	18,75 g	6,53 g	12,53 g	15,56 g	4,75 g	20,35 g	16,40 g	4,68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61,99 g	4,00 g	2,88 g	53,90 g	9,99 g	1,44 g	43,66 g	0,00 g	1,04 g	67,85 g	17,98 g	1,46 g	74,42 g	0,00 g	1,25 g		





Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00480) Gyermekek	Gyümölcsstea, Házi makrélapástétom krémsajttal, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika	Tej, Zöldséges pizzás csiga	Gyümölcsstea, Hajdú gourmet krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kápia paprika	Tej, Padlizsánkrém, Kukoricás kenyér, Paradicsom	Tej, Kukoricapehely CornFlakes, Banán
		Energia: 181,24 Kcal / 757,58 Kj	Energia: 329,95 Kcal / 1 379,19 Kj	Energia: 134,94 Kcal / 564,05 Kj	Energia: 243,32 Kcal / 1 017,08 Kj	Energia: 251,13 Kcal / 1 049,72 Kj
		Fehérje 7,30 g Zsír 6,35 g T.Zsírsvav 2,19 g	Fehérje 15,70 g Zsír 13,10 g T.Zsírsvav 5,78 g	Fehérje 3,56 g Zsír 4,67 g T.Zsírsvav 2,80 g	Fehérje 9,78 g Zsír 8,33 g T.Zsírsvav 2,91 g	Fehérje 7,06 g Zsír 7,64 g T.Zsírsvav 2,73 g
		Szénhidrát 23,45 g Cukor 2,00 g Só 1,60 g	Szénhidrát 36,89 g Cukor 2,00 g Só 1,24 g	Szénhidrát 19,38 g Cukor 2,00 g Só 0,53 g	Szénhidrát 32,16 g Cukor 0,00 g Só 1,10 g	Szénhidrát 37,84 g Cukor 0,00 g Só 0,39 g

.....
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

