



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Gyermekek</b>	Tej, Delma multivitamin, Puffancs	Gyümölcsstea, Tonhalkrém , Rozsos bagett, Zöldpaprika	Tej, Milli magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tej, Cukkinikrém , Félbarna kenyér, Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Cottage cheese, Teljes kiőrlésű kenyér, Kápia paprika
		Energia: 321,73 Kcal / 1 344,83 KJ	Energia: 153,08 Kcal / 639,87 KJ	Energia: 249,00 Kcal / 1 040,82 KJ	Energia: 269,33 Kcal / 1 125,80 KJ	Energia: 103,10 Kcal / 430,96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,91 g 13,36 g 5,73 g	6,18 g 4,50 g 1,05 g	10,16 g 10,88 g 5,40 g	11,45 g 9,65 g 3,62 g	4,22 g 0,91 g 0,18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38,08 g 2,00 g 0,80 g	21,70 g 2,00 g 1,44 g	27,32 g 0,00 g 0,56 g	33,99 g 0,00 g 1,13 g	19,22 g 2,00 g 0,42 g		
<b>Tízórai</b>	<b>(00480) Gyermekek</b>	Happy day 100% gyümölcslé	Narancs	Alma	Körte	Narancs
		Energia: 76,01 Kcal / 317,72 KJ	Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ	Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	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	0,40 g 0,40 g 0,00 g	0,40 g 0,30 g 0,00 g	0,60 g 0,20 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	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	7,00 g 0,00 g 0,01 g	12,00 g 0,00 g 0,01 g	8,50 g 0,00 g 0,01 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermekek</b>	Főtt tojás , Sóskamártás , Főtt burgonya, Banán	Frankfurti leves gazdagon, Mascarpone diós répatorta , Körte	Csirke vadasan, Főtt durum tészta , Kivi	Rakott karfiol pulykahússal, kölessel, Banán	Szecsuanai zöldségragu vega, Párolt rizs , Alma
		Energia: 458,48 Kcal / 1 916,45 KJ	Energia: 593,94 Kcal / 2 482,67 KJ	Energia: 434,28 Kcal / 1 815,29 KJ	Energia: 411,53 Kcal / 1 720,20 KJ	Energia: 427,03 Kcal / 1 784,99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,05 g 15,68 g 4,66 g	17,80 g 33,62 g 11,24 g	17,23 g 16,08 g 3,46 g	14,65 g 19,03 g 6,61 g	10,41 g 19,07 g 4,91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
64,48 g 5,99 g 0,90 g	54,12 g 15,98 g 1,64 g	52,85 g 4,00 g 1,77 g	44,38 g 0,00 g 0,98 g	52,38 g 4,05 g 1,87 g		





### Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermek</b>	Gyümölcsstea, Zöldfűszeres túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Tej, Kockasajt, Delma multivitamin, Félbarna kenyér, Kígyóborka			Gyümölcsstea, eFeF pulykamellsonka, Delma multivitamin, Burgonyás kenyér, Kápia paprika			Gyümölcsstea, Provance-i májas pástétom, Kukoricás kenyér, Hónapos retek			Kakaó, Briós		
		Energia: 140,82 Kcal / 588,63 KJ			Energia: 318,39 Kcal / 1 330,87 KJ			Energia: 161,32 Kcal / 674,32 KJ			Energia: 159,87 Kcal / 668,26 KJ			Energia: 309,07 Kcal / 1 291,91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		6,15 g	3,74 g	1,85 g	14,27 g	14,52 g	7,08 g	5,96 g	4,82 g	1,28 g	6,40 g	3,75 g	0,59 g	10,33 g	8,92 g	4,26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,43 g	2,00 g	0,56 g	32,28 g	0,00 g	1,65 g	23,20 g	2,00 g	1,05 g	24,88 g	2,00 g	0,86 g	46,52 g	13,73 g	0,62 g		

.....  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

