



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Gyermekek</b>	Karamellás tej, Vaj, Korpás zsemle	Tej, Zöldbúszeres vajkrém , Kukoricás kenyér, Hónapos retek	Tej, Padlizsánkrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Kápiás sajtkrém, Félbarna kenyér, Póréhagyma
		Energia: 187,22 Kcal / 782,58 Kj	Energia: 271,40 Kcal / 1 134,45 Kj	Energia: 246,44 Kcal / 1 030,12 Kj	Energia: 182,80 Kcal / 764,10 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,14 g 12,20 g 6,14 g	11,17 g 10,81 g 5,48 g	10,42 g 9,74 g 3,56 g	6,37 g 4,51 g 2,41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
13,99 g 5,99 g 0,17 g	32,03 g 0,00 g 1,04 g	29,10 g 0,00 g 0,68 g	28,91 g 2,00 g 1,13 g		
<b>Tízórai</b>	<b>(00480) Gyermekek</b>	Happy day 100% gyümölcsle	Narancs	Kivi	Körte
		Energia: 76,01 Kcal / 317,72 Kj	Energia: 41,41 Kcal / 173,09 Kj	Energia: 60,89 Kcal / 254,52 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 0,00 g	8,50 g 0,00 g 0,00 g	11,30 g 0,00 g 0,01 g	12,00 g 0,00 g 0,00 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermekek</b>	Sajtropogós, Brokkolifőzelék , Banán	Nyírségi gombóclevés csirkehússal, Tejbedara fahéj szórattal , Körte	Pulykavagdalt, Paradicsomos káposztafőzelék, Banán	Szivárványos csirkehúsos bulgur, Narancs
		Energia: 561,57 Kcal / 2 347,36 Kj	Energia: 538,88 Kcal / 2 252,52 Kj	Energia: 393,75 Kcal / 1 645,88 Kj	Energia: 356,39 Kcal / 1 489,71 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20,11 g 29,83 g 11,16 g	21,03 g 13,46 g 5,62 g	15,68 g 12,23 g 1,89 g	17,63 g 10,87 g 1,28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
52,03 g 0,00 g 1,86 g	82,34 g 24,98 g 1,23 g	54,09 g 5,00 g 1,86 g	48,17 g 0,00 g 0,99 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermekek</b>				





### Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermekek</b>	Gyümölcsstea, Szardíniakrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Gyümölcsstea, Körözött , Burgonyás kenyér, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Zöldséges csirkesonkás pite	Tej, Delma multivitamin, Fatörzs kifli								
		Energia: 134,85 Kcal / 563,67 KJ	Energia: 142,66 Kcal / 596,32 KJ	Energia: 265,59 Kcal / 1 110,17 KJ	Energia: 246,01 Kcal / 1 028,32 KJ								
		Fehérje 5,30 g	Zsír 3,71 g	T.Zsírsv 1,65 g	Fehérje 7,07 g	Zsír 2,13 g	T.Zsírsv 0,82 g	Fehérje 9,13 g	Zsír 18,63 g	T.Zsírsv 9,81 g	Fehérje 9,60 g	Zsír 11,59 g	T.Zsírsv 5,02 g
		Szénhidrát 19,72 g	Cukor 2,00 g	Só 0,69 g	Szénhidrát 23,59 g	Cukor 2,00 g	Só 0,83 g	Szénhidrát 15,08 g	Cukor 2,00 g	Só 0,97 g	Szénhidrát 25,51 g	Cukor 1,20 g	Só 0,59 g

.....  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

