



Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00479) Óvodás	Margarin, Félbarna kenyér, Citromos tea , Baromfi párizsi	Vaníliás tej , Margarin, Stangli vizes	Citromos tea , Teljes kiőrlésű kenyér, Tonhalkrém	Hideg tej, Margarin, Sajt, lapka, Zsemle	Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Húskrém
		Energia: 190,67 Kcal / 797,00 KJ	Energia: 233,51 Kcal / 976,07 KJ	Energia: 212,25 Kcal / 887,21 KJ	Energia: 280,49 Kcal / 1 172,45 KJ	Energia: 233,67 Kcal / 976,74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,37 g 3,71 g 0,83 g	10,03 g 3,21 g 0,43 g	8,53 g 5,87 g 2,09 g	15,00 g 6,51 g 2,24 g	7,45 g 7,61 g 2,13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31,58 g 4,02 g 0,71 g	41,29 g 8,99 g 0,64 g	30,16 g 4,02 g 0,86 g	42,90 g 0,00 g 0,80 g	32,58 g 5,36 g 1,03 g		
Ebéd	(00479) Óvodás	Frankfurti leves , Metélt tészta, Mákszórás	Húsgaluska leves , Főtt burgonya , Parajmártás, Főtt tojás, Narancs	Sajtkrémleves, Bácskai rizseshús , Levesgyöngy , Savanyúság	Tarhonyaleves , Aprópecsenye , Tökfőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér , Menü süti	Karalábékrémleves , Sertés pörkölt , Köret tészta , Savanyúság
		Energia: 600,84 Kcal / 2 511,51 KJ	Energia: 415,28 Kcal / 1 735,87 KJ	Energia: 518,66 Kcal / 2 168,00 KJ	Energia: 620,14 Kcal / 2 592,19 KJ	Energia: 726,60 Kcal / 3 037,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19,09 g 16,44 g 4,47 g	17,39 g 14,86 g 2,26 g	16,34 g 26,28 g 10,05 g	16,84 g 30,94 g 6,71 g	30,29 g 31,96 g 9,55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
93,71 g 19,98 g 1,26 g	52,25 g 0,00 g 1,95 g	53,18 g 0,66 g 2,78 g	64,35 g 5,00 g 1,59 g	76,98 g 0,88 g 1,28 g		





Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00479) Óvodás	Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Teljes kiőrlésű kenyér, Kenőmájás	Túrós batyu	Margarin, Félbarna kenyér, Sonka felvágott, Paradicsom	Kifli, Gyümölcs joghurt										
		Energia: 172,17 Kcal / 719,67 KJ	Energia: 169,40 Kcal / 708,09 KJ	Energia: 251,20 Kcal / 1 050,02 KJ	Energia: 168,84 Kcal / 705,75 KJ	Energia: 203,22 Kcal / 849,46 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,06 g	7,85 g	0,00 g	6,52 g	3,95 g	1,39 g	8,60 g	4,80 g	0,00 g	8,25 g	2,44 g	0,03 g	6,86 g	3,21 g	3,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,10 g	0,00 g	0,65 g	26,12 g	0,00 g	0,95 g	41,30 g	5,00 g	0,30 g	28,26 g	0,00 g	1,01 g	36,28 g	12,99 g	0,49 g		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

