



Heti étlap 2021.04.05. - 2021.04.09.

		szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14) A menü	Citromos zöld tea, Csirkemáj, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej , Csokis gabona golyó	Epres tea, Tojáskrém, Retek
		Energia: 163,44 Kcal / 683,18 Kj	Energia: 248,98 Kcal / 1 040,74 Kj	Energia: 78,97 Kcal / 330,09 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,28 g 1,18 g 0,28 g	10,40 g 3,80 g 8,64 g	3,19 g 3,79 g 1,02 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
30,77 g 10,99 g 0,63 g	43,00 g 10,36 g 0,59 g	11,77 g 9,99 g 0,35 g		
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14) A menü	Reszeltészta leves, Paprikásburg virslivel isk, Csalamádé, Félbarna kenyér	Rántott leves, Pirított zsemlekočka, Vagdalt, Zöldbabfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Ivólé, Rántott sertéskaraj, Párolt rizsköret, Csemege uborka
		Energia: 668,16 Kcal / 2 792,91 Kj	Energia: 774,80 Kcal / 3 238,66 Kj	Energia: 969,58 Kcal / 4 052,84 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,45 g 27,59 g 7,62 g	26,84 g 39,94 g 10,19 g	21,61 g 54,02 g 15,71 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
81,78 g 3,50 g 7,17 g	76,00 g 4,00 g 4,07 g	99,16 g 14,33 g 4,30 g		





Heti étlap 2021.04.05. - 2021.04.09.

		szerda	csütörtök	péntek						
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14) A menü	Kakaós csiga, Alma	Csemege szalámi, Zsemle, Zöldpaprika	Kockasajt, Kifli						
		Energia: 388,08 Kcal / 1 622,17 Kj		Energia: 186,19 Kcal / 778,27 Kj	Energia: 247,56 Kcal / 1 034,80 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		10,14 g	9,05 g	3,70 g	9,60 g	5,59 g	1,81 g	9,30 g	10,31 g	5,92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65,99 g	15,47 g	0,91 g	38,58 g	0,00 g	1,67 g	29,10 g	0,00 g	1,63 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

