



Heti étlap 2022.12.19. - 2022.12.23.

		hétfő	kedd	szerda						
Reggeli	(00480) Gyermekek	Tej, Milli magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tej, Delma multivitamin, Kakaós kalács	Gyümölcstea, Főtt baromfi virsli, Félbarna kenyér, Ketchup						
		Energia: 218,86 Kcal / 914,83 Kj		Energia: 283,46 Kcal / 1 184,86 Kj	Energia: 233,88 Kcal / 977,62 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		8,46 g	9,48 g	4,64 g	9,83 g	11,91 g	4,96 g	11,61 g	8,24 g	2,16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		24,67 g	0,00 g	0,50 g	33,91 g	2,80 g	0,64 g	28,00 g	4,10 g	2,03 g
 		  								
Tízórai	(00480) Gyermekek	Narancs	Körte	Happy day 100% gyümölcslé						
		Energia: 41,41 Kcal / 173,09 Kj		Energia: 52,99 Kcal / 221,50 Kj	Energia: 76,01 Kcal / 317,72 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		0,60 g	0,20 g	0,00 g	0,40 g	0,30 g	0,00 g	0,09 g	0,00 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		8,50 g	0,00 g	0,01 g	12,00 g	0,00 g	0,01 g	18,20 g	0,00 g	0,01 g
Ebéd	(00480) Gyermekek	Sajtfelfűjt, Zöldborsófőzelék , Banán	Almás sajtos csirkemáj , Petrezselymes burgonya, Mandarin	Tejszínes-mustáros csirkemell ragu, Főtt durum tészta , Alma						
		Energia: 498,42 Kcal / 2 083,40 Kj		Energia: 504,65 Kcal / 2 109,44 Kj	Energia: 346,90 Kcal / 1 450,04 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		19,82 g	19,11 g	5,55 g	19,64 g	20,77 g	5,50 g	19,70 g	12,97 g	3,51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		60,53 g	5,00 g	0,90 g	57,69 g	0,00 g	1,10 g	37,08 g	0,00 g	2,02 g
  					   					
Uzsonna	(00480) Gyermekek									





Heti étlap 2022.12.19. - 2022.12.23.

		hétfő	kedd	szerda						
Uzsonna	(00480) Gyermek	Gyümölcsstea, Sült sárgarépas sajtkrém cottage cheese-, Kukoricás kenyér, Zöldpaprika	Tej, Padlizsánkrém , Kifli , Kígyóborka	Tej, GoodMills kukoricapehely, Banán						
		Energia: 137,69 Kcal / 575,54 Kj	Energia: 202,07 Kcal / 844,65 Kj	Energia: 269,39 Kcal / 1 126,05 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5,80 g	1,28 g	0,47 g	8,70 g	9,21 g	3,53 g	7,94 g	4,42 g	2,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		25,48 g	2,00 g	1,15 g	21,01 g	0,00 g	0,69 g	48,75 g	0,00 g	0,69 g

.....
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

