



## Heti étlap 2018.04.23. - 2018.04.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00003) Gyermek (7-10 év) A menü</b>	Vanília tej isk, Vénusz vajízú margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóborka, Csirkemájas isk, Citromos tea isk	Nyolcaska 30g, Tej isk	Kalács kakaós, Tej isk	Gyümölcs tea isk, Vénusz vajízú margarin, Főtt tojás isk, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa nyers										
		Energia: 245,33 Kcal / 1 025,48 Kj	Energia: 167,16 Kcal / 698,73 Kj	Energia: 273,25 Kcal / 1 142,19 Kj	Energia: 145,51 Kcal / 608,23 Kj	Energia: 184,92 Kcal / 772,97 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,20 g	4,56 g	2,07 g	7,46 g	1,18 g	0,28 g	12,10 g	4,55 g	9,05 g	9,21 g	4,38 g	3,34 g	6,66 g	3,25 g	0,66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,59 g	6,59 g	0,72 g	31,31 g	10,99 g	0,64 g	45,65 g	10,36 g	0,65 g	17,14 g	2,10 g	0,33 g	31,85 g	10,99 g	0,52 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00003) Gyermek (7-10 év) A menü</b>	Palócleves *mir.* isk, Túrós metélt isk, Alma	Tarhonyaleves isk, Lencsefőzelék isk, Sült debreceni isk, Teljes kiőrlésű kenyér, Múzliszelet csokis 20g	BrokkolikréMLEVES tejföl isk, Natúr pulykamell isk, Zöldséges rizs isk, Narancs	Húsleves isk, Meggymártás tejszín, Piritott dara isk, Főtt hús (sertés), Medve sajt kocka 25g	Ivólé isk, Temesvári pulykatokány isk, Párolt rizsköret isk, Múzliszelet gyümölcsös 20g										
		Energia: 832,56 Kcal / 3 480,10 Kj	Energia: 1 144,88 Kcal / 4 785,60 Kj	Energia: 522,88 Kcal / 2 185,64 Kj	Energia: 1 075,95 Kcal / 4 497,47 Kj	Energia: 700,86 Kcal / 2 929,59 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31,79 g	40,40 g	13,72 g	49,37 g	63,18 g	20,55 g	24,70 g	24,57 g	6,06 g	40,71 g	58,69 g	19,40 g	25,05 g	27,07 g	5,38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84,24 g	6,99 g	1,70 g	93,20 g	9,20 g	5,00 g	49,96 g	0,00 g	2,74 g	94,47 g	23,39 g	3,05 g	89,47 g	18,33 g	3,14 g		
<b>(00004) Gyermek (7-10 év) B menü</b>																





### Heti étlap 2018.04.23. - 2018.04.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00004) Gyermekek (7-10 év) B menü</b>	Palócleves *mir.* isk, Sárgabarackos gombóc isk, Alma	Tarhonyaleves isk, Tökfőzelék mir. isk, Sült debreceni isk, Teljes kiőrlésű kenyér, Múzliszelet csokis 20g	BrokkolikréMLEves tejfől isk, Natúr sertéskaraj isk, Zöldséges rizs isk, Narancs	Húsleves isk, Sós kamártás+burgonya isk, Főtt hús (sertés), Medve sajt kocka 25g	Ivólé isk, Csikós p. + s. tokány isk, Párolt rizsköret isk, Múzliszelet gyümölcsös 20g
		Energia: 697,44 Kcal / 2 915,30 KJ	Energia: 1 020,27 Kcal / 4 264,73 KJ	Energia: 760,19 Kcal / 3 177,59 KJ	Energia: 840,21 Kcal / 3 512,08 KJ	Energia: 743,91 Kcal / 3 109,54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav
		23,59 g 15,43 g 5,31 g	34,42 g 63,78 g 20,77 g	15,82 g 54,89 g 15,19 g	38,57 g 43,27 g 15,40 g	24,26 g 32,94 g 8,97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
111,82 g 9,99 g 1,64 g	75,52 g 14,19 g 4,46 g	49,65 g 0,00 g 2,53 g	72,41 g 29,97 g 1,74 g	87,75 g 18,33 g 3,36 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00003) Gyermekek (7-10 év) A menü</b>	Zsemle 54g, Vénusz vajízú margarin, Csirkemell sonka, Zöldpaprika	Kockasajt SM 17,5 g, Kifli 44g	Kefir 140g, Magvas rúd 50g	Zsemle 54g, Vénusz vajízú margarin, Pulykamell sonka, Kaliforniai paprika	Kakaócsiga csomagolt 70g, Alma
		Energia: 228,03 Kcal / 953,17 KJ	Energia: 247,56 Kcal / 1 034,80 KJ	Energia: 201,92 Kcal / 844,03 KJ	Energia: 222,18 Kcal / 928,71 KJ	Energia: 389,13 Kcal / 1 626,56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav
		13,22 g 1,29 g 0,16 g	9,30 g 10,31 g 5,92 g	8,20 g 8,95 g 0,00 g	11,66 g 1,71 g 0,27 g	10,15 g 9,06 g 3,70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
40,62 g 0,00 g 1,73 g	29,10 g 0,00 g 1,63 g	21,82 g 0,00 g 0,35 g	39,78 g 0,00 g 1,04 g	66,20 g 15,47 g 0,91 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

