



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

|                |                                    | hétfő   |                   |          | kedd  |                     |          | csütörtök  |         |          | péntek                                  |         |          |
|----------------|------------------------------------|---|-------------------|----------|---|---------------------|----------|--|---------|----------|---|---------|----------|
| <b>Tízórai</b> | <b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b> | Tej , Sárgabarack extra jam, Fehérkenyér        |                   |          | Gyümölcsös tea , Tojásrántotta , Tk kenyér  |                     |          | Zabkása  |         |          | Gyümölcsös tea , Sajtos lángos          |         |          |
|                |                                    | Energia: 309,54 Kcal / 1 293,88 KJ              |                   |          | Energia: 267,41 Kcal / 1 117,77 KJ  |                     |          | Energia: 299,48 Kcal / 1 251,83 KJ                           |         |          | Energia: 458,33 Kcal / 1 915,82 KJ      |         |          |
|                |                                    | Fehérje   | Zsír              | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír                | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                 | Zsír    | T.Zsírsv |
|                |                                    | 15,13 g   | 4,24 g            | 2,04 g   | 11,38 g   | 11,25 g             | 2,12 g   | 13,74 g  | 6,33 g  | 2,04 g   | 12,66 g                                 | 18,39 g | 4,17 g   |
|                |                                    | Szénhidrát                                      | Cukor             | Só       | Szénhidrát  | Cukor               | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát                              | Cukor   | Só       |
| 52,23 g        | 5,99 g                             | 1,54 g  | 29,78 g           | 6,04 g   | 0,67 g  | 46,53 g             | 0,00 g   | 0,24 g   | 60,29 g | 6,34 g   | 0,31 g                                  |         |          |
| 1,7,(12)       |                                    |   | 1,3               |          |   | 1,7                 |          |  | 1,7     |          |   |         |          |
| <b>Ebéd</b>    | <b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b> | Zöldségleves, Gránátos kocka , , Csemege uborka |                   |          | Brokkolikrémleves levesgyöngy, Sokmagos rántott csirkemell , Tavaszi rizs , , Káposzta saláta |                     |          | Daragaluska leves , Tököfzelék , Sertés pörkölt , Tk kenyér, |         |          | Babgulyás , Tejberizs kakaó szóráttal , |         |          |
|                |                                    | Energia: 587,80 Kcal / 2 457,00 KJ              |                   |          | Energia: 733,71 Kcal / 3 066,91 KJ  |                     |          | Energia: 632,18 Kcal / 2 642,51 KJ                           |         |          | Energia: 585,02 Kcal / 2 445,38 KJ      |         |          |
|                |                                    | Fehérje   | Zsír              | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír                | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                 | Zsír    | T.Zsírsv |
|                |                                    | 15,66 g   | 11,42 g           | 1,58 g   | 41,60 g   | 23,08 g             | 5,97 g   | 27,76 g  | 29,10 g | 6,44 g   | 26,93 g                                 | 12,76 g | 3,93 g   |
|                |                                    | Szénhidrát                                      | Cukor             | Só       | Szénhidrát  | Cukor               | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát                              | Cukor   | Só       |
| 99,13 g        | 1,36 g                             | 3,56 g  | 88,87 g           | 5,34 g   | 4,18 g  | 57,51 g             | 4,09 g   | 3,88 g   | 88,25 g | 20,37 g  | 4,48 g                                  |         |          |
| 1,3,9,10       |                                    |   | 1,3,7,11,(6),(12) |          |   | 1,3,7,9             |          |  | 1,3,7,9 |          |   |         |          |
| <b>Uzsonna</b> | <b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b> | Párizsi, Margarin Light, Tk kenyér, Kigyóuborka |                   |          | Sajtkrém, Magvas kenyér, Saláta   |                     |          | Tonhal krém, Rozsos kenyér, Paradicsom                       |         |          | Körözött , Tk kenyér, Lilahagyma        |         |          |
|                |                                    | Energia: 227,50 Kcal / 950,95 KJ                |                   |          | Energia: 222,78 Kcal / 931,22 KJ  |                     |          | Energia: 226,58 Kcal / 947,10 KJ                             |         |          | Energia: 205,61 Kcal / 859,45 KJ        |         |          |
|                |                                    | Fehérje   | Zsír              | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír                | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                 | Zsír    | T.Zsírsv |
|                |                                    | 9,43 g  | 8,22 g            | 2,70 g   | 9,65 g  | 5,28 g              | 0,98 g   | 8,44 g   | 6,48 g  | 0,84 g   | 8,07 g                                  | 3,23 g  | 1,88 g   |
|                |                                    | Szénhidrát                                      | Cukor             | Só       | Szénhidrát  | Cukor               | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát                              | Cukor   | Só       |
| 28,75 g        | 0,05 g                             | 1,35 g  | 33,93 g           | 0,00 g   | 1,33 g  | 33,50 g             | 0,07 g   | 0,75 g   | 35,76 g | 1,80 g   | 0,98 g                                  |         |          |
| 1,(6),(7),(10) |                                    |   | 1,7               |          |   | 1,4,10,(6),(7),(12) |          |  | 1,7     |          |   |         |          |





## Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

MÉZESKALÁCS ÓVODA ÉS KONYHA  
BÁRÁNYNÉ HERÉNYI MÓNICA  
élelmezésvezető

