



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Tej , Gabonagolyó, kakaós , Földimogyoró (natur)			Gyümölcsös tea, Tojásrántotta, Magvas kenyér			Tej , Körözött , Molnárka, Lilahagyma			Tej , Csemege karaj, Margarin Light, Tk kenyér, Zöldpaprika			Tejeskávé , Császárszemle		
		Energia: 299,74 Kcal / 1 252,91 KJ			Energia: 404,68 Kcal / 1 691,56 KJ			Energia: 423,30 Kcal / 1 769,39 KJ			Energia: 374,58 Kcal / 1 565,74 KJ			Energia: 310,85 Kcal / 1 299,35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,91 g	9,52 g	2,90 g	18,18 g	16,77 g	2,49 g	18,17 g	14,28 g	7,13 g	23,74 g	9,93 g	3,84 g	14,66 g	4,71 g	2,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,92 g	9,99 g	0,42 g	44,73 g	6,04 g	1,59 g	54,99 g	4,36 g	1,64 g	47,18 g	0,05 g	1,16 g	48,98 g	6,39 g	1,09 g		
1,5,7			1,3			1,3,7			1,7			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	, Lencsegulyás, Sajtostejfölös spagetti, Gyümölcs			Zellerkrémleves, Ketchupos csirkecomb, Tavaszi rizs, Vegyes vágott savanyúság,			, Karalábéleves , Paprikás csirkemell , Párolt bulgur			, Húsgombóclevés , Főtt tojás , Zöldborsófőzelék , Tk kenyér			, Gyümölcslé alma100%, Paprikásburgonya virslivel, Csemege uborka, Tk kenyér		
		Energia: 936,40 Kcal / 3 914,15 KJ			Energia: 699,20 Kcal / 2 922,66 KJ			Energia: 676,92 Kcal / 2 829,53 KJ			Energia: 650,09 Kcal / 2 717,38 KJ			Energia: 735,56 Kcal / 3 074,64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		44,99 g	34,56 g	13,55 g	41,90 g	25,02 g	5,69 g	42,53 g	19,18 g	3,96 g	34,68 g	21,32 g	4,15 g	19,55 g	20,77 g	5,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108,20 g	0,64 g	3,51 g	75,23 g	2,85 g	3,59 g	88,32 g	0,03 g	2,40 g	78,71 g	2,02 g	3,99 g	110,04 g	1,22 g	4,30 g		
1,3,7,9,10,(12)			1,7,9,(3),(6),(10),(11),(12)			1,7,9,(3),(6),(10),(11)			1,3,7,9			1,10,(6),(7)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Sajtkrém, Tk kenyér, Sárgarépa			Trapista sajt, Margarin Light, Tk kenyér, Kígyóuborka			Kenőmájas, Tk kenyér, Jégcsap retek			Gyümölcs joghurt , Kifli			Padlizsánkrém, Magvas kenyér, Paradicsom		
		Energia: 218,08 Kcal / 911,57 KJ			Energia: 335,96 Kcal / 1 404,31 KJ			Energia: 222,08 Kcal / 928,29 KJ			Energia: 350,86 Kcal / 1 466,59 KJ			Energia: 260,14 Kcal / 1 087,39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,41 g	3,97 g	1,70 g	17,86 g	14,12 g	7,79 g	9,40 g	5,07 g	1,48 g	15,42 g	6,94 g	2,80 g	10,72 g	5,76 g	0,24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,88 g	0,00 g	1,00 g	34,02 g	0,05 g	1,74 g	34,44 g	0,00 g	1,08 g	56,26 g	19,66 g	0,79 g	41,01 g	0,40 g	1,48 g		
1,7			1,7			1,(6),(7),(10)			1,7			1,3,10,(7),(12)				





## Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

MÉZESKALÁCS ÓVODA ÉS KONYHA  
BÁRÁNYNÉ HERÉNYI MÓNICA  
élelmezésvezető

