



## Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	Tej, Méz, Vénusz margarin, Kifli			Gyümölcsstea, Párizsi, Vénusz margarin, kézműves kenyér, Uborka			Tej, Eper dzsem, Vénusz margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcsstea, Tonhal, Citrom, Teljes kiőrlésű kenyér			Citromos tea, Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma		
		Energia: 222,03 Kcal / 928,09 KJ			Energia: 252,13 Kcal / 1 053,90 KJ			Energia: 335,36 Kcal / 1 401,80 KJ			Energia: 156,24 Kcal / 653,08 KJ			Energia: 207,06 Kcal / 865,51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,52 g	7,65 g	3,56 g	7,81 g	6,19 g	2,53 g	11,94 g	10,10 g	4,19 g	9,71 g	1,21 g	0,31 g	8,33 g	6,07 g	2,68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30,60 g	16,20 g	0,31 g	33,43 g	5,00 g	0,30 g	48,83 g	10,65 g	0,30 g	31,73 g	5,25 g	0,23 g	29,44 g	1,75 g	0,34 g
1,7			1,(6),(7),(10)			1,7,(12)			1,4			1,(6),(7),(10)				
<b>Tízórai</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	Alma, Karalábé, Korpovit keksz			Alma, Banán, sós keksz			Alma, Mandarin, Köles golyó			Alma, Körte, Sajtos zabpelyhes pogácsa			Alma, Sárgarépa, Puffasztott lencse		
		Energia: 36,58 Kcal / 152,90 KJ			Energia: 72,41 Kcal / 302,67 KJ			Energia: 209,03 Kcal / 873,75 KJ			Energia: 49,67 Kcal / 207,62 KJ			Energia: 42,36 Kcal / 177,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3,15 g	1,08 g	0,21 g	0,88 g	0,39 g	0,06 g	0,55 g	18,95 g	2,40 g	1,07 g	0,99 g	0,24 g	0,97 g	0,49 g	0,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		20,70 g	0,00 g	0,08 g	15,88 g	0,16 g	0,04 g	8,40 g	0,00 g	0,01 g	8,78 g	0,13 g	0,03 g	8,16 g	0,00 g	0,18 g
1,7			1,(3),(5),(6),(12)			1,3,7			1,3,7			1,3,7,(8),(11)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	Brokkolikrémleves*, Zöldfűszeres zsemlekocka, Hentestokány, Orsó tészta			Tarhonyaleves , Tökfőzelék*, Vagdalt			Csontleves*, Tejszínes-kukoricás csirkemell*, Párolt rizs *			Parajfőzelék, Tojásropogós, Sertésragukrémleves			Paradicsom leves *, Brassói aprópecsenye *, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka		
		Energia: 663,38 Kcal / 2 772,93 KJ			Energia: 385,93 Kcal / 1 613,19 KJ			Energia: 525,82 Kcal / 2 197,93 KJ			Energia: 760,88 Kcal / 3 180,48 KJ			Energia: 569,56 Kcal / 2 380,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28,52 g	23,11 g	7,37 g	18,32 g	12,07 g	4,12 g	23,85 g	17,31 g	4,02 g	33,44 g	44,13 g	12,99 g	23,26 g	14,68 g	2,66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		84,33 g	0,07 g	2,90 g	49,84 g	2,48 g	0,73 g	68,08 g	0,00 g	0,78 g	56,46 g	1,41 g	4,95 g	84,45 g	5,00 g	1,53 g
1,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,9,10				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	Vajkrém snidlinges, Teljes kiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika			Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Jég saláta			Diákcsemege, Vénusz margarin, kézműves kenyér, Retek			Húspástétom, kézműves kenyér, Paradicsom			Trappista sajt , Vénusz margarin, Zsemle, Uborka		
		Energia: 152,30 Kcal / 636,61 KJ			Energia: 245,70 Kcal / 1 027,03 KJ			Energia: 271,98 Kcal / 1 136,88 KJ			Energia: 283,16 Kcal / 1 183,61 KJ			Energia: 134,85 Kcal / 563,67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,90 g	8,65 g	4,03 g	12,08 g	7,12 g	2,48 g	8,48 g	10,71 g	4,30 g	10,80 g	9,70 g	3,29 g	8,94 g	9,00 g	4,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29,91 g	0,87 g	0,05 g	32,93 g	0,25 g	0,29 g	27,59 g	0,00 g	0,07 g	30,24 g	0,00 g	0,28 g	4,95 g	0,00 g	0,09 g
1,7			1,7			1,(6),(7)			1,10,(7),(12)			1,7				





## Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

AZ étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

élelmezésvezető

