



Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
Reggeli	(00487) Gyermek (4-6 év)	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, Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma					
		Energia: 222,03 Kcal / 928,09 Kj			Energia: 252,68 Kcal / 1 056,20 Kj			Energia: 335,36 Kcal / 1 401,80 Kj			Energia: 156,79 Kcal / 655,38 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	7,82 g	6,19 g	2,53 g	11,94 g	10,10 g	4,19 g	9,72 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	33,52 g	5,00 g	0,30 g	48,83 g	10,65 g	0,30 g	31,82 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)			
Tízórai	(00487) Gyermek (4-6 év)	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				1,7,(3),(5),(6),(12)				1,3,7				1,3,7,(8),(11)							
Ebéd	(00487) Gyermek (4-6 év)	Brokkolikrémléves, Zöldfűszeres zsemlekocka, Hentestokány, Orsó tészta			Tarhonyaleves , Tökfőzelék, Vagdalt			Csontleves, Tejszínes-kukoricás csirkemell, Párolt rizs			Sertésragukrémléves, Parajfőzelék , Tojásropogós			Paradicsom leves, Brassói aprópecsenye, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka					
		Energia: 663,38 Kcal / 2 772,93 Kj			Energia: 374,40 Kcal / 1 564,99 Kj			Energia: 424,85 Kcal / 1 775,87 Kj			Energia: 815,13 Kcal / 3 407,24 Kj			Energia: 582,90 Kcal / 2 436,52 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	17,90 g	12,97 g	4,37 g	20,49 g	12,91 g	2,20 g	35,57 g	47,28 g	13,60 g	23,03 g	17,70 g	3,98 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	45,40 g	2,19 g	0,72 g	56,12 g	0,00 g	0,68 g	60,74 g	1,41 g	4,99 g	81,24 g	5,00 g	1,89 g					
1,7,9				1,3,7,9				1,3,7,9				1,3,7,9				1,3,9,10			
Uzsonna	(00487) Gyermek (4-6 év)	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: 277,32 Kcal / 1 159,20 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	13,78 g	9,63 g	3,44 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	33,47 g	0,25 g	0,31 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

