



Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)	Gyümölcsstea, Zala felvágott, Vénusz margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika			Tej, Mézes gabonapehely			Citromos tea, Tonhal, Teljes kiőrlésű kenyér			Tejeskávé, Kifli, Vénusz margarin			Gyümölcsstea, Reszelt Karotta, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 226,40 Kcal / 946,35 KJ			Energia: 126,27 Kcal / 527,81 KJ			Energia: 151,66 Kcal / 633,94 KJ			Energia: 131,13 Kcal / 548,12 KJ			Energia: 225,74 Kcal / 943,59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,35 g	6,57 g	2,12 g	6,94 g	5,65 g	3,04 g	9,65 g	1,12 g	0,31 g	5,08 g	5,69 g	2,50 g	5,30 g	7,56 g	3,54 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
33,24 g 5,25 g 0,55 g			11,77 g 0,00 g 0,23 g			31,38 g 5,25 g 0,23 g			14,84 g 4,00 g 0,23 g			33,73 g 5,25 g 0,13 g				
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)	Alma, Karalábé, Korpovit keksz			Alma, Banán, sós keksz			Alma, Mandarin, Sajtos zabpelyhes pogácsa			Alma, Körte, Puffasztott lencse			Alma, Narancs, Köles golyó		
		Energia: 21,23 Kcal / 88,74 KJ			Energia: 72,41 Kcal / 302,67 KJ			Energia: 55,72 Kcal / 232,91 KJ			Energia: 39,64 Kcal / 165,70 KJ			Energia: 206,30 Kcal / 862,33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2,31 g	1,00 g	0,20 g	0,88 g	0,39 g	0,06 g	1,22 g	0,94 g	0,24 g	0,57 g	0,59 g	0,00 g	0,50 g	18,90 g	2,40 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
17,94 g 0,00 g 0,02 g			15,88 g 0,16 g 0,04 g			10,18 g 0,13 g 0,02 g			7,61 g 0,00 g 0,03 g			7,75 g 0,00 g 0,01 g				
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Gulyásleves *, Mákos metélt *			Tojásleves*, Kelkáposzta főzelék *, Sertés pörkölt *			Kertész leves*, Töltött paprika, Főtt burgonya			Grízgaluska leves*, Rakott karfiol			Vegyes gyümölcsleves*, Natúr csirkemell *, Párolt rizs *, Csalamádé*		
		Energia: 540,57 Kcal / 2 259,58 KJ			Energia: 347,24 Kcal / 1 451,46 KJ			Energia: 598,10 Kcal / 2 500,06 KJ			Energia: 489,48 Kcal / 2 046,03 KJ			Energia: 483,36 Kcal / 2 020,44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16,75 g	19,08 g	3,50 g	20,20 g	14,41 g	2,69 g	25,28 g	10,90 g	2,09 g	24,01 g	15,44 g	3,61 g	20,89 g	7,01 g	1,08 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
74,48 g 9,99 g 0,73 g			33,51 g 0,00 g 0,57 g			98,20 g 9,99 g 1,78 g			62,69 g 0,65 g 0,83 g			82,98 g 17,00 g 0,48 g				
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Vajkrém snidlinges, kézmíves kenyér, Uborka			Gépsonka, Vénusz margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika			Füstölt sajt, Vénusz margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek			Turókréms.répa+buzakorpa, Teljes kiőrlésű kenyér, Jég saláta			Trappista sajt , Vénusz margarin, Zsemle, Kaliforniai paprika		
		Energia: 177,05 Kcal / 740,07 KJ			Energia: 188,44 Kcal / 787,68 KJ			Energia: 223,70 Kcal / 935,07 KJ			Energia: 225,43 Kcal / 942,30 KJ			Energia: 113,42 Kcal / 474,10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,80 g	8,54 g	4,52 g	10,04 g	4,07 g	1,14 g	6,08 g	10,21 g	5,23 g	13,48 g	3,33 g	1,09 g	6,34 g	6,80 g	3,33 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28,80 g 0,62 g 0,06 g			27,77 g 0,25 g 0,27 g			26,70 g 0,25 g 0,24 g			35,00 g 0,25 g 0,21 g			7,02 g 0,00 g 0,06 g				





Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

AZ étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

élelmezésvezető

