

Heti étlap 2025.07.14. - 2025.07.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00487) Gyermek (4-6 év)	Gyümölcsstea, Gépsonka(1,6,7), Vénusz margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom			Tej[7], Sárgabarack lekvár(12), Vénusz margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Citromos tea, Főtt virsli(1,6,7,10), Ketchup(1), kézműves kenyér[1]			Gyümölcsstea, Tonhal[4], Citromlé, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Kakaó[7,(1)], Kalács, Vaj		
		Energia: 206,58 Kcal / 863,50 KJ			Energia: 319,11 Kcal / 1 333,88 KJ			Energia: 347,98 Kcal / 1 454,56 KJ			Energia: 156,10 Kcal / 652,50 KJ			Energia: 220,18 Kcal / 920,35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,76 g	3,98 g	1,15 g	12,78 g	8,12 g	3,69 g	12,85 g	12,61 g	5,25 g	9,69 g	1,10 g	0,31 g	7,21 g	13,44 g	6,55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		32,68 g	5,16 g	0,27 g	48,26 g	11,63 g	0,28 g	37,53 g	9,80 g	0,63 g	32,28 g	5,16 g	0,23 g	17,28 g	5,00 g	0,23 g
Tízórai	(00487) Gyermek (4-6 év)	Alma, Karalábé, Korpovit keksz			Alma, Görögdinnye, sós keksz[1,7, (3,5,6,12)]			Alma, Sárgadinnye, Köles golyó			Alma, Őszibarack, Sajtós zabpelyhes pogácsa[1,3,7]			Alma, Sárgabarack, Puffasztott lencse[1,3,7,(8,11)]		
		Energia: 21,23 Kcal / 88,74 KJ			Energia: 33,96 Kcal / 141,95 KJ			Energia: 205,82 Kcal / 860,33 KJ			Energia: 334,56 Kcal / 1 398,46 KJ			Energia: 42,82 Kcal / 178,99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		2,31 g	1,00 g	0,20 g	0,46 g	0,36 g	0,02 g	0,35 g	18,85 g	2,40 g	13,99 g	12,42 g	4,76 g	0,72 g	0,44 g	0,00 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	6,86 g	0,07 g	0,02 g	8,25 g	0,00 g	0,02 g	42,07 g	2,50 g	0,14 g	8,61 g	0,00 g	0,02 g
Ebéd	(00487) Gyermek (4-6 év)	Húsleves[1,3,9], Főtt hús[9,(1)], Meggy mártás[1,7,(6,8,12)], Kuszkusz			Tarhonyaleves [1,9], Lucskos káposzta[1,7,9]			Sertésraguleves[1,3,9], Kakaós kevert piskóta[1,3,7]			Daragaluska leves[1,3], Tejfölös burgonyafőzelék[1,7], Natúr csirkemell[1]			Paradicsom leves[1,3,9], Tavaszi rizseshús, Uborkasaláta		
		Energia: 410,70 Kcal / 1 716,73 KJ			Energia: 335,56 Kcal / 1 402,64 KJ			Energia: 460,16 Kcal / 1 923,47 KJ			Energia: 547,57 Kcal / 2 288,84 KJ			Energia: 522,07 Kcal / 2 182,25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26,10 g	11,49 g	4,32 g	17,48 g	13,90 g	5,42 g	17,23 g	13,18 g	3,89 g	31,69 g	14,49 g	2,88 g	20,57 g	15,11 g	2,69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		49,38 g	6,99 g	0,76 g	34,10 g	0,00 g	0,73 g	67,52 g	19,98 g	0,79 g	71,17 g	0,00 g	0,49 g	75,10 g	7,50 g	0,94 g
Uzsonna	(00487) Gyermek (4-6 év)	Vajkrém snidlinges[7], kézműves kenyér[1], Kaliforniai paprika			Sajtós rúd[1,7], Limonádé			Sajtkrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jég saláta			Májpástétom(1,6,7,10), kézműves kenyér[1], Zöldpaprika			Trappista sajt [7,(1)], Vénusz margarin(7), Zsemle[1], Zöldpaprika		
		Energia: 181,61 Kcal / 759,13 KJ			Energia: 721,91 Kcal / 3 017,58 KJ			Energia: 314,71 Kcal / 1 315,49 KJ			Energia: 253,81 Kcal / 1 060,93 KJ			Energia: 138,77 Kcal / 580,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5,70 g	8,59 g	4,53 g	11,61 g	43,43 g	5,22 g	19,25 g	12,50 g	6,40 g	7,11 g	8,67 g	3,34 g	9,04 g	9,10 g	4,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29,93 g	0,40 g	0,05 g	69,91 g	10,29 g	2,01 g	31,60 g	0,16 g	0,21 g	28,94 g	0,00 g	0,28 g	5,60 g	0,00 g	0,07 g

AZ étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

élelmezésvezető

