

Heti étlap 2024.07.15. - 2024.07.19.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---------|----------------------------|--|---------|--------|--|---------|---------|---|---------|---------|--|---------|---------|---|---------|--------|
| Reggeli | (00480) Gyermekek (1-3 év) | Karamell , puffancs, Vénusz margarin | | | Gyümölcsstea, Tojás karika, Vénusz margarin, Rozsos Kenyér | | | Tejbegríz búzacsírával és kakaószóráttal | | | Tej, Méz, Vaj, Zsúrkenyér | | | Gyümölcsstea, Házi májkrém, Búzakenyér, Zöldpaprika | | |
| | | Energia: 415,01 Kcal / 1 734,74 KJ | | | Energia: 246,72 Kcal / 1 031,29 KJ | | | Energia: 267,81 Kcal / 1 119,45 KJ | | | Energia: 380,77 Kcal / 1 591,62 KJ | | | Energia: 258,00 Kcal / 1 078,44 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 12,78 g | 15,42 g | 4,18 g | 7,63 g | 9,90 g | 2,67 g | 8,46 g | 6,53 g | 3,06 g | 11,91 g | 13,00 g | 6,57 g | 9,70 g | 8,85 g | 1,29 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 54,35 g | 9,99 g | 0,27 g | 31,43 g | 5,00 g | 0,17 g | 43,48 g | 13,06 g | 0,18 g | 53,58 g | 16,20 g | 1,24 g | 34,52 g | 5,25 g | 0,73 g | | |
| Tízórai | (00480) Gyermekek (1-3 év) | Alma, Őszibarack, Korpovit keksz | | | Alma, Görögdinnye, sós keksz | | | Alma, Sárgabarack, Köles golyó | | | Alma, Sárgadinnye, Sajtós zabpelyhes pogácsa | | | Alma, Görögdinnye, Puffasztott lencse | | |
| | | Energia: 36,76 Kcal / 153,66 KJ | | | Energia: 51,06 Kcal / 213,43 KJ | | | Energia: 206,16 Kcal / 861,75 KJ | | | Energia: 364,96 Kcal / 1 525,53 KJ | | | Energia: 37,81 Kcal / 158,05 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 2,50 g | 1,48 g | 0,20 g | 0,73 g | 0,54 g | 0,06 g | 0,55 g | 18,85 g | 2,40 g | 14,14 g | 12,79 g | 5,34 g | 0,62 g | 0,49 g | 0,00 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 20,25 g | 0,00 g | 0,01 g | 10,28 g | 0,16 g | 0,02 g | 8,00 g | 0,00 g | 0,01 g | 48,66 g | 2,50 g | 0,18 g | 7,36 g | 0,00 g | 0,03 g | | |
| Ebéd | (00480) Gyermekek (1-3 év) | Sertésraguleves*, Sajtós-tejfölös Tészta | | | Tarhonyaleves , Tökfőzelék*, Sült virsli *, Teljes kiőrlésű kenyér | | | Karotta krémleves , Tavaszri rizseshús*, Káposzta saláta*, Kukoricapehely | | | Zöldségleves gazdagon, Tejfölös burgonyafőzelék, Natúr csirkemell* | | | Gulyásleves *, Meggyes piskóta, Limonádé | | |
| | | Energia: 420,46 Kcal / 1 757,52 KJ | | | Energia: 408,41 Kcal / 1 707,15 KJ | | | Energia: 503,93 Kcal / 2 106,43 KJ | | | Energia: 441,30 Kcal / 1 844,63 KJ | | | Energia: 580,70 Kcal / 2 427,33 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 17,97 g | 16,53 g | 6,35 g | 13,69 g | 17,31 g | 6,40 g | 21,54 g | 12,47 g | 2,85 g | 25,10 g | 10,71 g | 2,13 g | 14,14 g | 22,62 g | 5,30 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 49,38 g | 0,00 g | 0,43 g | 48,30 g | 0,00 g | 0,65 g | 76,43 g | 7,20 g | 0,54 g | 59,88 g | 0,00 g | 0,70 g | 78,70 g | 22,38 g | 0,98 g | | |
| Uzsonna | (00480) Gyermekek (1-3 év) | Tonhal, Citrom, Teljes kiőrlésű kenyér | | | Gyümölcsjoghurt, Kifli | | | Magyaros vajkrém, Búzakenyér, Jég saláta | | | Csabai száraz kolbász, Vénusz margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom | | | Trappista sajt , Vénusz margarin, Zsemle, Uborka | | |
| | | Energia: 20,62 Kcal / 86,19 KJ | | | Energia: 98,43 Kcal / 411,44 KJ | | | Energia: 267,80 Kcal / 1 119,40 KJ | | | Energia: 180,94 Kcal / 756,33 KJ | | | Energia: 161,82 Kcal / 676,41 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5,30 g | 0,76 g | 0,16 g | 3,16 g | 3,84 g | 1,34 g | 8,88 g | 11,76 g | 3,00 g | 4,98 g | 15,53 g | 4,84 g | 6,68 g | 12,72 g | 5,49 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 3,31 g | 0,00 g | 0,23 g | 12,61 g | 7,26 g | 0,12 g | 31,50 g | 0,25 g | 1,15 g | 4,95 g | 0,00 g | 0,59 g | 4,97 g | 0,00 g | 0,27 g | | |





Heti étlap 2024.07.15. - 2024.07.19.

AZ étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

élelmezésvezető

