



Heti étlap 2024.08.12. - 2024.08.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)	Gyümölcsstea, Csabai száraz kolbász, Vénusz margarin, Búzakenyér			Kakaó, Kalács, Vénusz margarin			Citromos tea, Tonhal, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcsstea, Májpástétom, Búzakenyér, Zöldség tál			Tej, Kakaós gabonapehely		
		Energia: 305,62 Kcal / 1 277,49 KJ			Energia: 189,41 Kcal / 791,73 KJ			Energia: 36,86 Kcal / 154,07 KJ			Energia: 236,57 Kcal / 988,86 KJ			Energia: 127,70 Kcal / 533,79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,89 g	15,88 g	4,97 g	5,46 g	11,99 g	4,28 g	5,25 g	0,67 g	0,16 g	6,96 g	8,58 g	2,85 g	6,98 g	5,66 g	3,04 g
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)	Alma, Görögdinnye, Korpovit keksz			Alma, Őszibarack, sós keksz			Alma, Sárgabarack, Köles golyó			Alma, Sárgadinnye, Sajtos zabpelyhes pogácsa			Alma, Szilva, Puffasztott lencse		
		Energia: 32,95 Kcal / 137,73 KJ			Energia: 39,30 Kcal / 164,27 KJ			Energia: 206,16 Kcal / 861,75 KJ			Energia: 344,73 Kcal / 1 440,97 KJ			Energia: 52,35 Kcal / 218,82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2,35 g	1,08 g	0,20 g	0,63 g	0,84 g	0,06 g	0,55 g	18,85 g	2,40 g	13,99 g	12,74 g	5,34 g	0,72 g	0,48 g	0,00 g
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Zöldbableves, Diós metélt			Csirkeraguleves*, Parajfőzelék, Tojáslepeny*, Rozsos Kenyér			Brokkolikrémléves*, Paprikás burgonya virslivel*, Uborkasaláta, Kukoricapehely			Vajasgaluska leves*, Töltött paprika			Vegyes gyümölcsleves*, Mézes mustáros csirkemell, Párolt rizs *, Paradicsomsaláta		
		Energia: 542,96 Kcal / 2 269,57 KJ			Energia: 442,31 Kcal / 1 848,86 KJ			Energia: 468,41 Kcal / 1 957,95 KJ			Energia: 517,05 Kcal / 2 161,27 KJ			Energia: 548,87 Kcal / 2 294,28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15,45 g	17,57 g	3,28 g	26,48 g	16,75 g	3,40 g	16,33 g	21,59 g	7,83 g	21,40 g	15,74 g	3,76 g	23,06 g	15,45 g	4,73 g
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Vajkrém, Zsúrkenyér, Paradicsom			Sült zöldségkrém, Búzakenyér, Zöldpaprika			Reszelt sajt , Vaj, Kifli, Kaliforniai paprika			Körözött, Rozsos Kenyér, Paradicsom			Füstölt sajt, Vénusz margarin, Zsemle, Zöldpaprika		
		Energia: 142,18 Kcal / 594,31 KJ			Energia: 266,25 Kcal / 1 112,93 KJ			Energia: 171,37 Kcal / 716,33 KJ			Energia: 215,35 Kcal / 900,16 KJ			Energia: 167,03 Kcal / 698,19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,00 g	8,50 g	4,04 g	6,02 g	13,53 g	2,30 g	6,69 g	12,82 g	6,98 g	9,08 g	6,47 g	2,50 g	2,34 g	14,90 g	6,50 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	29,15 g	0,00 g	1,02 g	29,69 g	0,25 g	0,64 g	7,13 g	0,00 g	0,13 g	29,93 g	0,00 g	0,16 g	5,70 g	0,00 g	0,38 g	





Heti étlap 2024.08.12. - 2024.08.16.

AZ étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

élelmezésvezető

