Heti étlap 2024.08.12. - 2024.08.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	**(00487) Gyermek (4-6 év)**	Gyümölcstea, Csabai száraz kolbász, Vénusz margarin, Búzakenyér			Kakaó, Kalács, Vénusz margarin			Citromos tea, Tonhal, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcstea, Májpástétom, Búzakenyér, Zöldség tál			Tej, Kakaós gabonapehely		
		Energia: 306,17 Kcal / 1 279,79 Kj			Energia: 220,18 Kcal / 920,35 Kj			Energia: 36,86 Kcal / 154,07 Kj			Energia: 237,12 Kcal / 991,16 Kj			Energia: 127,70 Kcal / 533,79 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,90 g	15,88 g	4,97 g	7,20 g	13,44 g	5,07 g	5,25 g	0,67 g	0,16 g	6,97 g	8,58 g	2,85 g	6,98 g	5,66 g	3,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31,46 g	5,25 g	1,04 g	17,29 g	5,00 g	0,33 g	8,08 g	5,00 g	0,23 g	32,63 g	5,25 g	0,74 g	12,06 g	0,00 g	0,23 g
Tízórai	**(00487) Gyermek (4-6 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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		20,50 g	0,00 g	0,02 g	6,78 g	0,16 g	0,01 g	8,00 g	0,00 g	0,01 g	43,91 g	2,50 g	0,17 g	10,66 g	0,00 g	0,03 g
Ebéd	**(00487) Gyermek (4-6 év)**	Zöldbableves, Diós metélt			Csirkeraguleves, Parajfőzelék , Tojáslepény, Rozsos Kenyér			Brokkolikrémleves, Kukoricapehely, Paprikás burgonya virslivel, Uborkasaláta			Vajasgaluska leves, Töltött paprika			Vegyes gyümölcsleves, Mézes mustáros csirkemell, Párolt rizs, Paradicsomsaláta		
		Energia: 542,96 Kcal / 2 269,57 Kj			Energia: 499,61 Kcal / 2 088,37 Kj			Energia: 498,34 Kcal / 2 083,06 Kj			Energia: 517,05 Kcal / 2 161,27 Kj			Energia: 548,87 Kcal / 2 294,28 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15,45 g	17,57 g	3,28 g	28,77 g	18,59 g	3,80 g	17,27 g	21,67 g	7,84 g	21,40 g	15,74 g	3,76 g	23,06 g	15,45 g	4,73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		80,03 g	15,37 g	1,24 g	53,57 g	0,00 g	0,87 g	58,90 g	2,84 g	0,80 g	71,64 g	9,99 g	1,40 g	78,35 g	17,66 g	0,47 g
Uzsonna	**(00487) Gyermek (4-6 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: 273,76 Kcal / 1 144,32 Kj			Energia: 208,56 Kcal / 871,78 Kj			Energia: 246,97 Kcal / 1 032,33 Kj			Energia: 167,03 Kcal / 698,19 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,00 g	8,50 g	4,04 g	6,29 g	13,58 g	2,31 g	9,46 g	15,63 g	8,77 g	10,78 g	8,98 g	3,46 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	31,09 g	0,25 g	0,69 g	7,29 g	0,00 g	0,15 g	30,47 g	0,00 g	0,18 g	5,70 g	0,00 g	0,38 g

Heti étlap 2024.08.12. - 2024.08.16.

AZ étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

élelmezésvezető