

Heti étlap 2024.08.19. - 2024.08.23.

		szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Gyümölcsstea, Reszelt Karotta, Vaj, Búzakenyér			Tejes zabkása szóráttal *			Citromos tea, Méz, Vénusz margarin, Zsúrkenyér		
		Energia: 225,75 Kcal / 943,64 KJ			Energia: 185,02 Kcal / 773,38 KJ			Energia: 297,39 Kcal / 1 243,09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,30 g	7,56 g	3,54 g	6,70 g	4,92 g	2,35 g	5,15 g	7,41 g	2,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		33,73 g	5,25 g	0,59 g	28,26 g	11,99 g	0,15 g	52,14 g	25,30 g	1,12 g
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Alma, Szilva, Köles golyó			Alma, Őszibarack, Sajtos zabpelyhes pogácsa			Alma, Sárgadinnye, Puffasztott lencse		
		Energia: 215,69 Kcal / 901,58 KJ			Energia: 343,87 Kcal / 1 437,38 KJ			Energia: 42,48 Kcal / 177,57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0,55 g	18,89 g	2,40 g	14,24 g	13,19 g	5,34 g	0,52 g	0,44 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		10,05 g	0,00 g	0,02 g	42,16 g	2,50 g	0,16 g	8,86 g	0,00 g	0,03 g
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tojásleves*, Lecsós virsli , Bulgur			Kertész leves*, Tejfölös burgonyafőzelék, Egybefasírt			Gulyásleves *, Túrós tészta*		
		Energia: 245,82 Kcal / 1 027,53 KJ			Energia: 420,32 Kcal / 1 756,94 KJ			Energia: 463,97 Kcal / 1 939,39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,54 g	20,10 g	3,61 g	18,81 g	13,35 g	3,16 g	17,71 g	14,93 g	5,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		9,40 g	0,00 g	0,72 g	54,94 g	0,00 g	0,76 g	63,80 g	0,00 g	0,57 g
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Gyümölcsjoghurt, Kifli			Csabai száraz kolbász, Vénusz margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Kockasajt, Vénusz margarin, Zsemle, Zöldpaprika		
		Energia: 98,43 Kcal / 411,44 KJ			Energia: 180,94 Kcal / 756,33 KJ			Energia: 93,18 Kcal / 389,49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3,16 g	3,84 g	1,34 g	4,98 g	15,53 g	4,84 g	1,34 g	7,35 g	2,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		12,61 g	7,26 g	0,12 g	4,95 g	0,00 g	0,59 g	5,31 g	0,00 g	0,22 g





## Heti étlap 2024.08.19. - 2024.08.23.

AZ étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

élelmezésvezető

