

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)	Gyümölcsstea, Csabai száraz kolbász, Vénusz margarin, kézműves kenyér, Jég saláta			Tej, Mézes gabonapehely			Gyümölcsstea, Reszelt Karotta, Vaj			Tej, Méz, Vénusz margarin, kézműves kenyér			Tejeskávé, Kifli, Vénusz margarin		
		Energia: 320,34 Kcal / 1 339,02 KJ			Energia: 263,15 Kcal / 1 099,97 KJ			Energia: 96,43 Kcal / 403,08 KJ			Energia: 368,79 Kcal / 1 541,54 KJ			Energia: 131,13 Kcal / 548,12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,99 g	11,33 g	4,07 g	10,40 g	6,80 g	3,04 g	0,40 g	7,06 g	3,39 g	11,80 g	8,10 g	4,19 g	5,08 g	5,69 g	2,50 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	35,60 g	5,00 g	0,56 g	39,80 g	0,00 g	0,23 g	7,58 g	5,00 g	0,09 g	54,22 g	16,20 g	0,29 g	14,84 g	4,00 g	0,23 g	
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)	Alma, Karalábé, Korpovit keksz			Alma, Banán, sós keksz			Alma, Mandarin, Köles golyó			Alma, Körte, Sajtos zabpelyhes pogácsa			Alma, Banán, Puffasztott lencse		
		Energia: 21,23 Kcal / 88,74 KJ			Energia: 70,88 Kcal / 296,28 KJ			Energia: 209,03 Kcal / 873,75 KJ			Energia: 49,67 Kcal / 207,62 KJ			Energia: 74,73 Kcal / 312,37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2,31 g	1,00 g	0,20 g	0,86 g	0,31 g	0,02 g	0,55 g	18,95 g	2,40 g	1,07 g	0,99 g	0,24 g	1,02 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	15,71 g	0,06 g	0,04 g	8,40 g	0,00 g	0,01 g	8,78 g	0,13 g	0,03 g	16,21 g	0,00 g	0,05 g	
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Gulyásleves *, Túrós tészta*			Tojásleves*, Lucskos káposzta*, Vagdalt			Csirkeraguleves*, Ízes bukta*			Lebbencsleves *, Parajfőzelék, Bundás zsemle			Paradicsom leves *, Kukoricás rizs*, Almakompót, Fokhagymás sertésszelet		
		Energia: 463,97 Kcal / 1 939,39 KJ			Energia: 389,15 Kcal / 1 626,65 KJ			Energia: 519,53 Kcal / 2 171,64 KJ			Energia: 370,53 Kcal / 1 548,82 KJ			Energia: 653,20 Kcal / 2 730,38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,71 g	14,93 g	5,21 g	26,91 g	17,99 g	5,72 g	23,63 g	14,03 g	3,56 g	11,10 g	20,14 g	4,15 g	21,91 g	29,58 g	7,36 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	63,80 g	0,00 g	0,57 g	29,09 g	0,07 g	0,69 g	73,97 g	19,99 g	0,55 g	35,49 g	0,00 g	0,68 g	73,46 g	5,00 g	1,05 g	
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Vajkrém snidlinges, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika			Tonhal, Teljes kiőrlésű kenyér, Citrom			Párizsi, Vénusz margarin, kézműves kenyér, Kaliforniai paprika			Sajtkrém , Retek, Teljes kiőrlésű kenyér			Kockasajt, Vénusz margarin, Zsemle, Uborka		
		Energia: 142,75 Kcal / 596,70 KJ			Energia: 138,48 Kcal / 578,85 KJ			Energia: 240,86 Kcal / 1 006,79 KJ			Energia: 248,31 Kcal / 1 037,94 KJ			Energia: 43,72 Kcal / 182,75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,76 g	8,59 g	4,02 g	9,74 g	1,27 g	0,31 g	7,80 g	6,29 g	2,54 g	13,64 g	9,84 g	5,23 g	1,24 g	2,25 g	0,61 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	27,79 g	0,87 g	0,04 g	26,84 g	0,25 g	0,23 g	30,48 g	0,00 g	0,29 g	26,63 g	0,25 g	0,11 g	4,66 g	0,00 g	0,06 g	





## Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

AZ étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

élelmezésvezető

