



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00487) Gyermek (4-6 év)	Gyümölcsstea, Csabai száraz kolbász, Vénusz margarin, kézműves kenyér, Jég saláta			Tej, Mézes gabonapehely			Gyümölcsstea, Vaj, Reszelt Karotta			Tej, Méz, Vénusz margarin, kézműves kenyér			Tejeskávé, Kifli, Vénusz margarin		
		Energia: 320,89 Kcal / 1 341,32 KJ			Energia: 263,15 Kcal / 1 099,97 KJ			Energia: 101,00 Kcal / 422,18 KJ			Energia: 368,79 Kcal / 1 541,54 KJ			Energia: 145,99 Kcal / 610,24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,00 g	11,33 g	4,07 g	10,40 g	6,80 g	3,04 g	0,53 g	7,08 g	3,39 g	11,80 g	8,10 g	4,19 g	6,66 g	5,05 g	2,52 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	35,69 g	5,00 g	0,56 g	39,80 g	0,00 g	0,23 g	8,48 g	5,00 g	0,13 g	54,22 g	16,20 g	0,29 g	18,40 g	14,40 g	0,34 g	
Tízórai	(00487) Gyermek (4-6 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	(00487) Gyermek (4-6 év)	Gyöngybab leves, Túrós tészta			Tojásleves, Lucskos káposzta, Vagdalt			Csirkeraguleves, Ízes bukta			Lebbencsleves, Parajfőzelék, Bundás zsemle			Paradicsom leves, Fokhagymás sertésszelet, Kukoricás rizs, Almakompót		
		Energia: 554,30 Kcal / 2 316,97 KJ			Energia: 408,98 Kcal / 1 709,54 KJ			Energia: 527,20 Kcal / 2 203,70 KJ			Energia: 439,91 Kcal / 1 838,82 KJ			Energia: 692,36 Kcal / 2 894,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,05 g	15,02 g	5,26 g	27,32 g	19,91 g	6,17 g	23,93 g	14,10 g	3,57 g	13,28 g	22,44 g	4,75 g	22,58 g	29,89 g	7,36 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	78,36 g	0,00 g	0,50 g	29,29 g	0,07 g	0,74 g	75,42 g	19,99 g	0,58 g	45,33 g	0,00 g	0,74 g	81,58 g	6,99 g	1,18 g	
Uzsonna	(00487) Gyermek (4-6 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: 274,13 Kcal / 1 145,86 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	15,81 g	11,76 g	6,40 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	26,71 g	0,25 g	0,12 g	4,66 g	0,00 g	0,06 g	





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

AZ étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

élelmezésvezető

