

Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Gyümölcsstea, Párizsi, Vénusz margarin, Uborka			Tejes zabkása szóráttal *			Gyümölcsstea, Főtt virsli, Ketchup, Teljes kiőrlésű kenyér			Tejeskávé, Zsemle, Vaj			Gyümölcsstea, Tonhal, Teljes kiőrlésű kenyér, Citrom		
		Energia: 130,53 Kcal / 545,62 KJ			Energia: 151,50 Kcal / 633,27 KJ			Energia: 196,17 Kcal / 819,99 KJ			Energia: 176,67 Kcal / 738,48 KJ			Energia: 41,44 Kcal / 173,22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2,71 g	10,67 g	3,28 g	5,34 g	2,76 g	1,18 g	8,43 g	12,13 g	4,60 g	5,09 g	10,69 g	5,38 g	5,31 g	0,76 g	0,16 g
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Palacsinta*			Alma, Banán, sós keksz			Alma, Szőlő, Köles golyó			Alma, Körte, Sajtos zabpelyhes pogácsa			Alma, Kiwi, Puffasztott lencse		
		Energia: 252,98 Kcal / 1 057,46 KJ			Energia: 72,41 Kcal / 302,67 KJ			Energia: 225,91 Kcal / 944,30 KJ			Energia: 341,89 Kcal / 1 429,10 KJ			Energia: 52,70 Kcal / 220,29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,94 g	9,50 g	1,75 g	0,88 g	0,39 g	0,06 g	0,50 g	18,95 g	2,40 g	14,04 g	12,89 g	5,34 g	0,87 g	0,69 g	0,00 g
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Zöldbableves, Sajtos-tejfölös Tészta			Vajasgaluska leves*, Tököfzelék*, Sertés pörkölt *			Paradicsom leves *, Burgonyapüré, Céklasaláta *, Fokhagymás sertésszelet			Csurgatott tojás leves bölcsei, Rakott karfiol			Gulyásleves *, Túrós batyu bölcsei		
		Energia: 424,66 Kcal / 1 775,08 KJ			Energia: 332,60 Kcal / 1 390,27 KJ			Energia: 602,33 Kcal / 2 517,74 KJ			Energia: 378,88 Kcal / 1 583,72 KJ			Energia: 404,78 Kcal / 1 691,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16,12 g	12,84 g	4,32 g	18,91 g	11,50 g	3,17 g	22,05 g	27,46 g	7,27 g	19,11 g	18,66 g	3,96 g	10,46 g	9,48 g	1,87 g
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Reszelt Karotta, Vénusz margarin, kézműves kenyér			Házi májkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Csicseriborsó krém, Jég saláta, kézműves kenyér			Csabai száraz kolbász, Vénusz margarin, Pilis kenyere, Zöldpaprika			Trappista sajt, Vénusz margarin, Kifli, Kaliforniai paprika		
		Energia: 240,40 Kcal / 1 004,87 KJ			Energia: 89,94 Kcal / 375,95 KJ			Energia: 280,37 Kcal / 1 171,95 KJ			Energia: 165,28 Kcal / 690,87 KJ			Energia: 171,37 Kcal / 716,33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,58 g	9,91 g	1,91 g	5,19 g	4,64 g	0,73 g	12,27 g	7,41 g	0,95 g	4,58 g	15,53 g	4,82 g	6,68 g	12,82 g	5,50 g





Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29,85 g	0,00 g	1,18 g	6,60 g	0,00 g	0,28 g	40,72 g	0,00 g	1,16 g	1,60 g	0,00 g	0,54 g	7,14 g	0,00 g	0,23 g

AZ étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

élelmezésvezető

