

Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00487) Gyermek (4-6 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: 131,08 Kcal / 547,91 KJ	Energia: 213,95 Kcal / 894,31 KJ	Energia: 196,72 Kcal / 822,29 KJ	Energia: 199,59 Kcal / 834,29 KJ	Energia: 41,99 Kcal / 175,52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2,72 g 10,67 g 3,28 g	8,54 g 4,26 g 1,88 g	8,44 g 12,13 g 4,60 g	7,47 g 10,05 g 5,03 g	5,32 g 0,76 g 0,16 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
5,80 g 5,00 g 0,33 g	35,11 g 13,99 g 0,22 g	12,98 g 7,80 g 0,62 g	19,59 g 5,00 g 0,37 g	8,52 g 5,00 g 0,23 g		
Tízórai	(00487) Gyermek (4-6 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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		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
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
34,55 g 10,99 g 0,19 g	15,88 g 0,16 g 0,04 g	12,55 g 0,00 g 0,01 g	42,66 g 2,50 g 0,17 g	9,76 g 0,00 g 0,03 g		
Ebéd	(00487) Gyermek (4-6 év)	Zöldbableves, Sajtos-tejfölös Tészta	Vajasgaluska leves, Tökfőzelék, Sertés pörkölt	Paradicsom leves, Fokhagymás sertésszelet, Burgonyapüré, Céklasaláta	Csurgatott tojás leves, Rakott karfiol	Gyöngybab gulyásleves, szilvás lepény
		Energia: 536,72 Kcal / 2 243,49 KJ	Energia: 352,96 Kcal / 1 475,37 KJ	Energia: 638,89 Kcal / 2 670,56 KJ	Energia: 432,66 Kcal / 1 808,52 KJ	Energia: 650,79 Kcal / 2 720,30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19,85 g 18,11 g 6,88 g	19,32 g 12,39 g 3,42 g	22,91 g 27,85 g 7,38 g	20,69 g 20,87 g 4,24 g	30,49 g 16,83 g 4,18 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
72,80 g 0,00 g 0,69 g	40,24 g 0,00 g 0,87 g	72,49 g 11,99 g 1,45 g	39,97 g 0,00 g 0,79 g	94,30 g 12,97 g 2,15 g		
Uzsonna	(00487) Gyermek (4-6 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: 244,42 Kcal / 1 021,68 KJ	Energia: 110,67 Kcal / 462,60 KJ	Energia: 294,08 Kcal / 1 229,25 KJ	Energia: 165,28 Kcal / 690,87 KJ	Energia: 171,37 Kcal / 716,33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,70 g 9,93 g 1,91 g	7,37 g 5,32 g 1,94 g	12,75 g 7,54 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
	30,66 g	0,00 g	1,22 g	8,03 g	0,00 g	0,30 g	43,33 g	0,00 g	1,18 g	1,60 g	0,00 g	0,54 g	7,14 g	0,00 g	0,23 g

AZ étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

élelmezésvezető

