

Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)	Gyümölcsstea, Gépsonka, Vénusz margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Tej, Méz, Vénusz margarin, kézműves kenyér	Tej, Kakaós gabonapehely	Gyümölcsstea, Párizsi, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka
		Energia: 201,81 Kcal / 843,57 KJ	Energia: 386,79 Kcal / 1 616,78 KJ	Energia: 127,70 Kcal / 533,79 KJ	Energia: 258,66 Kcal / 1 081,20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,65 g 3,94 g 1,14 g	11,82 g 10,10 g 4,69 g	6,98 g 5,66 g 3,04 g	7,52 g 11,16 g 4,91 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
31,73 g 5,25 g 0,28 g	54,26 g 16,20 g 0,29 g	12,06 g 0,00 g 0,23 g	31,68 g 5,25 g 0,27 g		
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)	Alma, Karalábé, Korpovit keksz	Alma, Banán, sós keksz	Alma, Szőlő, Köles golyó	Alma, Mandarin, Puffasztott lencse
		Energia: 21,23 Kcal / 88,74 KJ	Energia: 72,41 Kcal / 302,67 KJ	Energia: 225,91 Kcal / 944,30 KJ	Energia: 45,69 Kcal / 190,98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2,31 g 1,00 g 0,20 g	0,88 g 0,39 g 0,06 g	0,50 g 18,95 g 2,40 g	0,72 g 0,54 g 0,00 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
17,94 g 0,00 g 0,02 g	15,88 g 0,16 g 0,04 g	12,55 g 0,00 g 0,01 g	9,01 g 0,00 g 0,02 g		
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Sertésraguleves*, Mákos metélt *	Gulyásleves*, Francia rakottburgonya *, Almakompót	Daragaluska leves*, Zöldborsófőzelék *, Tükörtojás*	Vegyes gyümölcsleves*, sertés tokány*, Orsó tészta, Csemege uborka
		Energia: 491,46 Kcal / 2 054,30 KJ	Energia: 592,38 Kcal / 2 476,15 KJ	Energia: 385,33 Kcal / 1 610,68 KJ	Energia: 448,90 Kcal / 1 876,40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19,34 g 18,56 g 3,82 g	24,29 g 21,75 g 6,67 g	16,91 g 12,53 g 2,20 g	21,77 g 7,86 g 1,97 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
61,11 g 9,99 g 0,62 g	72,64 g 0,00 g 0,48 g	50,45 g 3,00 g 0,54 g	71,77 g 11,01 g 0,99 g		
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Csicszeriborsó krém, kézműves kenyér, Retek	Kockasajt, Vénusz margarin, Zsemle, Zöldpaprika	Tonhal, Citrom, Teljes kiőrlésű kenyér	Trappista sajt , Vénusz margarin, Kifli, Kaliforniai paprika
		Energia: 239,79 Kcal / 1 002,32 KJ	Energia: 47,64 Kcal / 199,14 KJ	Energia: 144,59 Kcal / 604,39 KJ	Energia: 107,25 Kcal / 448,31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,53 g 4,32 g 1,60 g	1,34 g 2,35 g 0,61 g	9,82 g 1,39 g 0,31 g	6,14 g 6,74 g 3,33 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
35,83 g 0,00 g 0,13 g	5,31 g 0,00 g 0,04 g	27,30 g 0,25 g 0,24 g	5,81 g 0,00 g 0,11 g		





## Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

AZ étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

élelmezésvezető

