Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
Reggeli	**(00487) Gyermek (4-6 év)**	Gyümölcstea, Gépsonka, Vénusz margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka			Tej, Méz, Vénusz margarin, kézmíves kenyér			Tej, Kakaós gabonapehely			Gyümölcstea, Párizsi, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka		
		Energia: 202,36 Kcal / 845,86 Kj			Energia: 386,79 Kcal / 1 616,78 Kj			Energia: 127,70 Kcal / 533,79 Kj			Energia: 259,21 Kcal / 1 083,50 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,66 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	7,53 g	11,16 g	4,91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31,82 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	31,77 g	5,25 g	0,27 g
Tízórai	**(00487) Gyermek (4-6 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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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	**(00487) Gyermek (4-6 év)**	Sertésraguleves, Mákos metélt			Lencsekrémleves, Francia rakottburgonya, Almakompót			Grízgaluska leves, Zöldborsófőzelék, Tükörtojás, Smoothie			Vegyes gyümölcsleves, sertés tokány, Orsó tészta, Csemege uborka		
		Energia: 496,20 Kcal / 2 074,12 Kj			Energia: 531,88 Kcal / 2 223,26 Kj			Energia: 563,55 Kcal / 2 355,64 Kj			Energia: 443,05 Kcal / 1 851,95 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		19,70 g	18,58 g	3,82 g	17,73 g	18,28 g	5,22 g	23,01 g	14,45 g	2,51 g	21,40 g	7,94 g	2,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		61,87 g	9,99 g	0,62 g	72,10 g	0,00 g	0,51 g	83,90 g	3,00 g	0,95 g	70,50 g	11,85 g	0,99 g
Uzsonna	**(00487) Gyermek (4-6 év)**	Csicseriborsó krém, kézmíves kenyér, Retek			Kockasajt, Vénusz margarin, Zsemle, Zöldpaprika			Tonhal, Citrom, Teljes kiőrlésű kenyér			Trappista sajt , Vénusz margarin, Kifli, Kaliforniai paprika		
		Energia: 253,50 Kcal / 1 059,63 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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,01 g	4,45 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
		38,44 g	0,00 g	0,15 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