

Heti étlap 2024.10.28. - 2024.11.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)	Gyümölcsstea, Párizsi, Vénusz margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka			Tejes zabkása szóráttal *			Reszelt Karotta, Citromos tea, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej, Méz, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 214,30 Kcal / 895,77 Kj			Energia: 148,27 Kcal / 619,77 Kj			Energia: 163,73 Kcal / 684,39 Kj			Energia: 346,14 Kcal / 1 446,87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,61 g	6,17 g	2,03 g	5,02 g	2,76 g	1,33 g	5,29 g	0,59 g	0,16 g	11,77 g	13,10 g	6,57 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	31,86 g	5,25 g	0,28 g	25,66 g	15,75 g	0,12 g	33,81 g	5,25 g	0,13 g	44,88 g	8,35 g	0,27 g	
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)	Alma, Karalábé, Korpovit keksz			Alma, Banán, Köles golyó			Alma, Mandarin, sós keksz			Alma, Banán, Köles golyó		
		Energia: 21,23 Kcal / 88,74 Kj			Energia: 238,07 Kcal / 995,13 Kj			Energia: 43,37 Kcal / 181,29 Kj			Energia: 238,07 Kcal / 995,13 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	0,85 g	18,85 g	2,40 g	0,58 g	0,49 g	0,06 g	0,85 g	18,85 g	2,40 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	17,94 g	0,00 g	0,02 g	15,60 g	0,00 g	0,04 g	8,68 g	0,16 g	0,01 g	15,60 g	0,00 g	0,04 g	
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Karfiollevés, Sajtos-tejfölös Tészta			Csontleves*, Parajfőzelék, Bundás zsemle			Gulyásleves*, Arany galuska van.sodó			Hagymakrémleves*, Sült csirkecomb, Burgonyapüré, Almakompót, Kukoricapehely		
		Energia: 410,75 Kcal / 1 716,94 Kj			Energia: 353,85 Kcal / 1 479,09 Kj			Energia: 848,53 Kcal / 3 546,86 Kj			Energia: 491,59 Kcal / 2 054,85 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15,52 g	13,17 g	3,88 g	13,24 g	17,85 g	3,07 g	30,36 g	31,15 g	9,14 g	26,40 g	17,10 g	4,43 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	57,08 g	0,65 g	0,57 g	34,69 g	0,00 g	0,80 g	110,67 g	21,98 g	0,80 g	58,10 g	1,05 g	0,80 g	
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Vajkrém snidlinges, Kifli, Kaliforniai paprika			Házi májkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek			Diákcsemege, Vénusz margarin, kézműves kenyér, Jég saláta			Trappista sajt , Vénusz margarin, Zsemle, Uborka		
		Energia: 34,85 Kcal / 145,67 Kj			Energia: 194,52 Kcal / 813,09 Kj			Energia: 330,56 Kcal / 1 381,74 Kj			Energia: 103,87 Kcal / 434,18 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1,42 g	8,14 g	3,90 g	9,15 g	5,00 g	0,86 g	11,94 g	13,45 g	4,80 g	6,34 g	6,70 g	3,32 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	6,31 g	0,62 g	0,07 g	28,01 g	0,25 g	0,28 g	32,52 g	0,00 g	0,16 g	4,85 g	0,00 g	0,07 g	





Heti étlap 2024.10.28. - 2024.11.01.

AZ étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

élelmezésvezető

