

Heti étlap 2024.10.28. - 2024.11.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Reggeli	(00487) Gyermekek (4-6 év)	Gyümölcsstea, Párizsi, Vénusz margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka			Tejes zabkása szórattal			Citromos tea, Reszelt Karotta, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej, Méz, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 214,85 Kcal / 898,07 KJ			Energia: 207,90 Kcal / 869,02 KJ			Energia: 167,75 Kcal / 701,20 KJ			Energia: 346,14 Kcal / 1 446,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,62 g	6,17 g	2,03 g	7,94 g	4,26 g	2,16 g	5,41 g	0,61 g	0,16 g	11,77 g	13,10 g	6,57 g
Tízórai	(00487) Gyermekek (4-6 év)	Alma, Karalábé, Korpvit 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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
Ebéd	(00487) Gyermekek (4-6 év)	Karfioleves, Sajtos-tejfölös Tészta			Csontleves, Parajfőzelék, Bundás zsemle			Gulyásleves, Arany galuska van.sodó			HagymakréMLEVES, Kukoricapehely, Sült csirkecomb, Burgonyapüré, Almakompót		
		Energia: 482,98 Kcal / 2 018,86 KJ			Energia: 382,60 Kcal / 1 599,27 KJ			Energia: 877,36 Kcal / 3 667,36 KJ			Energia: 570,90 Kcal / 2 386,36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,81 g	17,93 g	6,21 g	14,09 g	18,76 g	3,39 g	31,24 g	31,27 g	9,15 g	35,17 g	19,72 g	5,06 g
Uzsonna	(00487) Gyermekek (4-6 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: 215,25 Kcal / 899,75 KJ			Energia: 330,56 Kcal / 1 381,74 KJ			Energia: 103,87 Kcal / 434,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1,42 g	8,14 g	3,90 g	11,33 g	5,68 g	2,07 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	29,44 g	0,25 g	0,30 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

