

Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)	Gyümölcsstea, Gépsonka, Vénusz margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka			Tepertőkrém , Citromos tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek			Tej, Méz, Vénusz margarin, Kifli			Gyümölcsstea, Főtt virsli , Ketchup, Teljes kiőrlésű kenyér			Citromos tea, Tonhal, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 202,99 Kcal / 848,50 KJ			Energia: 338,15 Kcal / 1 413,47 KJ			Energia: 222,03 Kcal / 928,09 KJ			Energia: 310,97 Kcal / 1 299,85 KJ			Energia: 151,66 Kcal / 633,94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,75 g	3,95 g	1,14 g	7,66 g	19,37 g	7,03 g	7,52 g	7,65 g	3,56 g	12,83 g	12,58 g	4,75 g	9,65 g	1,12 g	0,31 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
31,90 g 5,25 g 0,28 g			32,66 g 5,25 g 0,11 g			30,60 g 16,20 g 0,31 g			36,19 g 8,05 g 0,62 g			31,38 g 5,25 g 0,23 g				
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)	Alma, Karalábé, Korpovit keksz			Alma, Banán, sós keksz			Alma, Kiwi, Köles golyó			Alma, Körte, Sajtos zabpelyhes pogácsa			Alma, Sárgarépa, Puffasztott lencse		
		Energia: 21,23 Kcal / 88,74 KJ			Energia: 72,41 Kcal / 302,67 KJ			Energia: 216,04 Kcal / 903,05 KJ			Energia: 332,58 Kcal / 1 390,18 KJ			Energia: 42,36 Kcal / 177,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	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	0,88 g	0,39 g	0,06 g	0,70 g	19,10 g	2,40 g	13,79 g	12,12 g	4,76 g	0,97 g	0,49 g	0,02 g
Szénhidrát Cukor Só			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			9,15 g 0,00 g 0,02 g			42,57 g 2,50 g 0,15 g			8,16 g 0,00 g 0,18 g				
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Burgonya krémleves*, Csirke paprikás, Kuszkus*, Csemege uborka			Zöldségleves gazdagon, Tejfölös burgonyafőzelék, Vagdalt			Köménymag leves, Zöldfűszeres zsemlecocka, Székelykáposzta bulgur			Májgombóc leves*, Tejberizs , Málnapüré			Húsleves*, Főtt hús*, Vadas*, Spagetti		
		Energia: 186,18 Kcal / 778,23 KJ			Energia: 431,43 Kcal / 1 803,38 KJ			Energia: 427,09 Kcal / 1 785,24 KJ			Energia: 374,65 Kcal / 1 566,04 KJ			Energia: 536,45 Kcal / 2 242,36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,42 g	5,67 g	0,99 g	19,59 g	11,39 g	3,03 g	15,35 g	28,30 g	8,35 g	17,92 g	7,04 g	2,54 g	31,14 g	15,23 g	4,77 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
19,87 g 0,00 g 1,40 g			61,38 g 0,07 g 0,80 g			27,23 g 0,07 g 1,93 g			59,04 g 4,61 g 0,58 g			67,82 g 3,00 g 0,91 g				
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Vajkrém snidlinges, kézmíves kenyér, Jég saláta			Reszelt Karotta, Almakompót, Vaj, Pilis kenyere			Csabai száraz kolbász, Vénusz margarin, kézmíves kenyér, Uborka			Csicseriborsó krém, kézmíves kenyér, Paradicsom			Füstölt sajt, Vénusz margarin, Zsemle, Kaliforniai paprika		
		Energia: 213,66 Kcal / 893,10 KJ			Energia: 248,44 Kcal / 1 038,48 KJ			Energia: 280,61 Kcal / 1 172,95 KJ			Energia: 250,01 Kcal / 1 045,04 KJ			Energia: 127,12 Kcal / 531,36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,90 g	9,25 g	4,52 g	5,79 g	8,07 g	3,54 g	9,38 g	10,93 g	4,07 g	6,97 g	4,41 g	1,62 g	2,24 g	9,90 g	5,11 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
33,12 g 0,62 g 0,15 g			37,28 g 0,25 g 0,15 g			28,33 g 0,00 g 0,52 g			37,72 g 0,00 g 0,13 g			7,22 g 0,00 g 0,21 g				





Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

AZ étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

élelmezésvezető

