



Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Reggeli	(00487) Gyermek (4-6 év)	Gyümölcsstea, Gépsonka, Vénusz margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka			Citromos tea, Tepertőkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek			Tej, Méz, Vénusz margarin, Kifli			Gyümölcsstea, Főtt virsli, Ketchup, Teljes kiőrlésű kenyér			Citromos tea, Tonhal, Teljes kiőrlésű kenyér			
		Energia: 203,54 Kcal / 850,80 KJ			Energia: 347,17 Kcal / 1 451,17 KJ			Energia: 222,03 Kcal / 928,09 KJ			Energia: 311,52 Kcal / 1 302,15 KJ			Energia: 151,66 Kcal / 633,94 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		9,76 g	3,95 g	1,14 g	7,66 g	20,37 g	7,40 g	7,52 g	7,65 g	3,56 g	12,84 g	12,58 g	4,75 g	9,65 g	1,12 g	0,31 g	
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
31,99 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			36,28 g			8,05 g			0,62 g		
31,38 g			5,25 g			0,23 g											
Tízórai	(00487) Gyermek (4-6 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.Zsírsv	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	0,70 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		
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	(00487) Gyermek (4-6 év)	Felesborsó krémleves, Csirke paprikás, Kuskusz, Csemege uborka			Zöldségleves gazdagon, Tejfölös burgonyafőzelék, Vagdalt			Köménymag leves, Zöldfűszeres zsemlekočka, Székelykáposzta bulgur			Májgombóc leves, Tejberizs, Málnapüré			Húsleves, Főtt hús, Vadas, Spagetti			
		Energia: 243,94 Kcal / 1 019,67 KJ			Energia: 483,22 Kcal / 2 019,86 KJ			Energia: 427,09 Kcal / 1 785,24 KJ			Energia: 531,98 Kcal / 2 223,68 KJ			Energia: 536,45 Kcal / 2 242,36 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		19,23 g	6,05 g	1,06 g	20,72 g	13,39 g	3,47 g	15,35 g	28,30 g	8,35 g	22,69 g	8,21 g	3,06 g	31,14 g	15,23 g	4,77 g	
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
27,80 g			0,00 g			1,46 g			68,50 g			0,07 g			0,81 g		
27,23 g			0,07 g			1,93 g			90,74 g			4,61 g			0,70 g		
67,82 g			3,00 g			0,81 g											
Uzsonna	(00487) Gyermek (4-6 év)	Vajkrém snidlinges, kézmíves kenyér, Jég saláta			Reszelt Karotta, Vaj, Pillis kenyere, Almakompót			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: 273,87 Kcal / 1 144,78 KJ			Energia: 280,61 Kcal / 1 172,95 KJ			Energia: 263,72 Kcal / 1 102,35 KJ			Energia: 127,12 Kcal / 531,36 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		8,90 g	9,25 g	4,52 g	6,16 g	8,33 g	3,54 g	9,38 g	10,93 g	4,07 g	7,45 g	4,54 g	1,62 g	2,24 g	9,90 g	5,11 g	
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
33,12 g			0,62 g			0,15 g			42,40 g			0,25 g			0,20 g		
28,33 g			0,00 g			0,52 g			40,33 g			0,00 g			0,15 g		
7,22 g			0,00 g			0,21 g											





Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

AZ étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

élelmezésvezető

