



Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)	Gyümölcsstea, Gépsonka, Vénusz margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika			Citromos tea, Tonhal, Teljes kiőrlésű kenyér			Tejes zabkása szóráttal *			Tej, Méz, Vénusz margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcsstea, Reszelt Karotta, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 205,34 Kcal / 858,32 KJ			Energia: 151,66 Kcal / 633,94 KJ			Energia: 148,27 Kcal / 619,77 KJ			Energia: 333,31 Kcal / 1 393,24 KJ			Energia: 225,74 Kcal / 943,59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,81 g	4,01 g	1,14 g	9,65 g	1,12 g	0,31 g	5,02 g	2,76 g	1,33 g	11,80 g	8,10 g	3,69 g	5,30 g	7,56 g	3,54 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	32,29 g	5,25 g	0,27 g	31,38 g	5,25 g	0,23 g	25,66 g	15,75 g	0,12 g	52,99 g	16,45 g	0,28 g	33,73 g	5,25 g	0,13 g	
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)	Alma, Karalábé, Korpovit keksz			Alma, Banán, sós keksz			Alma, Mandarin, Köles golyó			Alma, Körte, Sajtos zabpelyhes pogácsa			Alma, Kiwi, Puffasztott lencse		
		Energia: 21,23 Kcal / 88,74 KJ			Energia: 72,41 Kcal / 302,67 KJ			Energia: 209,03 Kcal / 873,75 KJ			Energia: 49,67 Kcal / 207,62 KJ			Energia: 52,70 Kcal / 220,29 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	0,55 g	18,95 g	2,40 g	1,07 g	0,99 g	0,24 g	0,87 g	0,69 g	0,00 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	8,40 g	0,00 g	0,01 g	8,78 g	0,13 g	0,03 g	9,76 g	0,00 g	0,03 g	
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Zöldborsóleves*, Túrós tészta*			Vajasgaluska leves*, Húsgombóc, Paradicsommártás			BrokkolikréMLEVES*, Zöldfűszeres zsemlekecska, Pásztor tarhonya, Káposzta saláta*			Hamis gulyásleves, Zöldbabfőzelék*, Csemege sertéssült*			Csontleves*, Öszibarackos csirkemell szelet, Párolt rizs *, Céklasaláta *		
		Energia: 430,65 Kcal / 1 800,12 KJ			Energia: 345,18 Kcal / 1 442,85 KJ			Energia: 674,14 Kcal / 2 817,91 KJ			Energia: 469,09 Kcal / 1 960,80 KJ			Energia: 476,29 Kcal / 1 990,89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,92 g	13,23 g	5,00 g	15,53 g	9,84 g	1,91 g	22,00 g	25,18 g	8,60 g	23,39 g	20,70 g	6,52 g	21,87 g	10,88 g	2,49 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	57,23 g	0,00 g	0,44 g	47,98 g	9,99 g	1,50 g	88,53 g	4,07 g	1,27 g	46,38 g	0,00 g	0,62 g	72,06 g	3,00 g	0,91 g	
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Csicseriborsó krém, kézműves kenyér, Jégcsap retek			Házi májkrém, Pilis kenyere, Jég saláta			Vajkrém snidlinges, Kifli, Kaliforniai paprika			Párizsi, Vénusz margarin, kézműves kenyér, Uborka			Füstölt sajt, Vénusz margarin, Zsemle, Zöldpaprika		
		Energia: 239,06 Kcal / 999,27 KJ			Energia: 235,10 Kcal / 982,72 KJ			Energia: 41,02 Kcal / 171,46 KJ			Energia: 231,31 Kcal / 966,88 KJ			Energia: 121,49 Kcal / 507,83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,47 g	4,31 g	1,60 g	12,59 g	5,74 g	0,86 g	1,62 g	8,20 g	3,90 g	7,80 g	6,19 g	2,53 g	2,34 g	9,90 g	5,10 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	35,72 g	0,00 g	0,12 g	32,90 g	0,25 g	0,38 g	7,52 g	0,62 g	0,08 g	28,31 g	0,00 g	0,30 g	5,70 g	0,00 g	0,20 g	





Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

AZ étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

élelmezésvezető

