



Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Reggeli	(00487) Gyermekek (4-6 év)	Gyümölcsstea, Gépsonka, Vénusz margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika			Citromos tea, Tonhal, Teljes kiőrlésű kenyér			Tejes zabkása szórattal			Tej, Méz, Vénusz margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcsstea, Reszelt Karotta, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér			
		Energia: 205,89 Kcal / 860,62 KJ			Energia: 151,66 Kcal / 633,94 KJ			Energia: 207,90 Kcal / 869,02 KJ			Energia: 333,31 Kcal / 1 393,24 KJ			Energia: 230,31 Kcal / 962,70 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		9,82 g	4,01 g	1,14 g	9,65 g	1,12 g	0,31 g	7,94 g	4,26 g	2,16 g	11,80 g	8,10 g	3,69 g	5,43 g	7,58 g	3,54 g	
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
32,38 g			5,25 g			0,27 g			31,38 g			5,25 g			0,23 g		
34,21 g			21,04 g			0,21 g			52,99 g			16,45 g			0,28 g		
34,63 g			5,25 g			0,17 g											
Tízórai	(00487) Gyermekek (4-6 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		
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	(00487) Gyermekek (4-6 év)	Zöldborsóleves, Túrós tészta			Vajasgaluska leves, Paradicsommártás, Húsgombóc			Brokkolikrémleves, Zöldbúzseres zsemlekecska, Pásztor tarhonya, Káposzta saláta			Hamis gulyásleves, Zöldbabfőzelék, Csemege sertéssült			Csontleves, Öszibarackos csirkemell szelet, Párolt rizs, Céklasaláta			
		Energia: 438,49 Kcal / 1 832,89 KJ			Energia: 466,66 Kcal / 1 950,64 KJ			Energia: 677,36 Kcal / 2 831,36 KJ			Energia: 509,00 Kcal / 2 127,62 KJ			Energia: 498,30 Kcal / 2 082,89 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		20,26 g	13,33 g	5,02 g	18,62 g	18,20 g	3,08 g	22,16 g	25,20 g	8,61 g	23,84 g	23,54 g	6,85 g	23,08 g	11,20 g	2,77 g	
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
58,62 g			0,00 g			0,50 g			56,27 g			9,99 g			1,62 g		
89,10 g			4,07 g			1,27 g			49,40 g			0,00 g			0,83 g		
75,44 g			5,00 g			0,98 g											
Uzsonna	(00487) Gyermekek (4-6 év)	Csicseriborsó krém, kézmíves kenyér, Jégcsap retek			Házi májkrém, Pilis kenyere, Jég saláta			Vajkrém snidlinges, Kifli, Kaliforniai paprika			Párizsi, Vénusz margarin, kézmíves kenyér, Uborka			Füstölt sajt, Vénusz margarin, Zsemle, Zöldpaprika			
		Energia: 252,77 Kcal / 1 056,58 KJ			Energia: 255,83 Kcal / 1 069,37 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	
		6,95 g	4,44 g	1,60 g	14,77 g	6,42 g	2,07 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		
38,33 g			0,00 g			0,14 g			34,33 g			0,25 g			0,40 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

