



Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)	Gyümölcsstea, Gépsonka, Vénusz margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka			Tejeskávé, Kifli, Vaj			Kakaó, Házi kalács, Vénusz margarin			Gyümölcsstea, Tepertőkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma			Tej, Méz, Vénusz margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 201,81 Kcal / 843,57 KJ			Energia: 176,67 Kcal / 738,48 KJ			Energia: 458,31 Kcal / 1 915,74 KJ			Energia: 355,68 Kcal / 1 486,74 KJ			Energia: 333,31 Kcal / 1 393,24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,65 g	3,94 g	1,14 g	5,09 g	10,69 g	5,38 g	17,84 g	14,10 g	5,07 g	8,18 g	19,38 g	7,03 g	11,80 g	8,10 g	3,69 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	31,73 g	5,25 g	0,28 g	14,83 g	4,00 g	0,22 g	64,94 g	5,00 g	0,33 g	36,59 g	5,25 g	0,11 g	52,99 g	16,45 g	0,28 g	
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)	Alma, Karalábé, Korpovit keksz			Alma, Banán, sós keksz			Alma, Kiwi, Köles golyó			Alma, Mandarin, Sajtos zabpelyhes pogácsa			Alma, Sárgarépa, Puffasztott lencse		
		Energia: 21,23 Kcal / 88,74 KJ			Energia: 70,88 Kcal / 296,28 KJ			Energia: 216,04 Kcal / 903,05 KJ			Energia: 55,72 Kcal / 232,91 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	0,86 g	0,31 g	0,02 g	0,70 g	19,10 g	2,40 g	1,22 g	0,94 g	0,24 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	15,71 g	0,06 g	0,04 g	9,15 g	0,00 g	0,02 g	10,18 g	0,13 g	0,02 g	8,16 g	0,00 g	0,18 g	
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Gulyásleves *, Darásmetélt ízzel*			Zöldségleves gazdagon, Parajfőzelék, Tojáslepeny*			Árpagyöngy leves, Csirke paprikás, Négyíztes galuska			Csontleves*, Finomfőzelék*, Natúr szelet*			Almaleves *, Tört burgonya *, Céklasaláta *, Fokhagymás sertésszelet		
		Energia: 522,85 Kcal / 2 185,51 KJ			Energia: 349,96 Kcal / 1 462,83 KJ			Energia: 496,19 Kcal / 2 074,07 KJ			Energia: 486,42 Kcal / 2 033,24 KJ			Energia: 581,71 Kcal / 2 431,55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,01 g	9,08 g	0,93 g	14,35 g	16,31 g	3,26 g	24,49 g	11,62 g	1,64 g	29,26 g	11,37 g	2,67 g	20,30 g	25,81 g	8,25 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	95,18 g	10,49 g	0,43 g	35,87 g	0,00 g	0,91 g	72,62 g	0,00 g	0,67 g	65,57 g	9,99 g	0,69 g	65,21 g	10,99 g	0,98 g	
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Vajkrém snidlinges, kézmíves kenyér, Jégcsap retek			Tonhal, Teljes kiőrlésű kenyér, Citrom			Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Jég saláta			Füstölt sajt, Vénusz margarin, kézmíves kenyér, Uborka			Diákcsemege, Vénusz margarin, Zsemle, Kaliforniai paprika		
		Energia: 172,35 Kcal / 720,42 KJ			Energia: 138,48 Kcal / 578,85 KJ			Energia: 245,70 Kcal / 1 027,03 KJ			Energia: 264,33 Kcal / 1 104,90 KJ			Energia: 139,92 Kcal / 584,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,40 g	8,50 g	4,52 g	9,74 g	1,27 g	0,31 g	12,08 g	7,12 g	2,48 g	6,52 g	10,25 g	5,73 g	4,64 g	10,40 g	3,68 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	28,12 g	0,62 g	0,05 g	26,84 g	0,25 g	0,23 g	32,93 g	0,25 g	0,29 g	28,67 g	0,00 g	0,26 g	6,88 g	0,00 g	0,03 g	





Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.

AZ étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

élelmezésvezető

