



Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Reggeli	(00487) Gyermek (4-6 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: 202,36 Kcal / 845,86 Kj			Energia: 191,53 Kcal / 800,60 Kj			Energia: 489,08 Kcal / 2 044,35 Kj			Energia: 365,25 Kcal / 1 526,75 Kj			Energia: 333,31 Kcal / 1 393,24 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		9,66 g	3,94 g	1,14 g	6,67 g	10,05 g	5,40 g	19,58 g	15,55 g	5,86 g	8,19 g	20,38 g	7,40 g	11,80 g	8,10 g	3,69 g	
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
31,82 g			5,25 g			0,28 g			18,39 g			14,40 g			0,33 g		
67,61 g			5,00 g			0,39 g			36,68 g			5,25 g			0,11 g		
52,99 g			16,45 g			0,28 g											
Tízórai	(00487) Gyermek (4-6 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.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	0,86 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		
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	(00487) Gyermek (4-6 év)	Gyöngybab leves, Darásmetélt ízzel			Zöldségleves gazdagon, Parajfőzelék , Tojáslepény			Árpagyöngy leves, Csirke paprikás, Négylisztes galuska			Csontleves, Finomfőzelék, Rántott párizsi			Almaleves , Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya , Céklassaláta			
		Energia: 613,18 Kcal / 2 563,09 Kj			Energia: 399,99 Kcal / 1 671,96 Kj			Energia: 437,94 Kcal / 1 830,59 Kj			Energia: 591,00 Kcal / 2 470,38 Kj			Energia: 596,03 Kcal / 2 491,41 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		23,35 g	9,17 g	0,98 g	16,35 g	18,08 g	3,65 g	21,76 g	12,38 g	1,76 g	29,38 g	18,41 g	5,18 g	20,57 g	25,83 g	8,25 g	
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
109,74 g			10,49 g			0,36 g			42,32 g			0,00 g			0,93 g		
59,03 g			0,00 g			0,74 g			75,52 g			9,99 g			1,68 g		
68,40 g			12,99 g			1,03 g											
Uzsonna	(00487) Gyermek (4-6 év)	Vajkrém snidlinges, kézműves kenyér, Jégcsap retek			Tonhal, Teljes kiőrlésű kenyér, Citrom			Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Jég saláta			Füstölt sajt, Vénusz margarin, kézműves kenyér, Uborka			Diákcsemege, Vénusz margarin, Zsemle, Kaliforniai paprika			
		Energia: 172,35 Kcal / 720,42 Kj			Energia: 138,48 Kcal / 578,85 Kj			Energia: 277,32 Kcal / 1 159,20 Kj			Energia: 264,33 Kcal / 1 104,90 Kj			Energia: 139,92 Kcal / 584,87 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		5,40 g	8,50 g	4,52 g	9,74 g	1,27 g	0,31 g	13,78 g	9,63 g	3,44 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		
28,12 g			0,62 g			0,05 g			26,84 g			0,25 g			0,23 g		
33,47 g			0,25 g			0,31 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

