



## Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00487) Gyermek (4-6 év)</b>	Gyümölcsstea, Gépsonka, Vénusz margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka			Citromos tea, Körözött, Zöldpaprika, Rozsos Kenyér			Tejes zabkása szórattal			Tej, Méz, Vénusz margarin, Kifli			Gyümölcsstea, Vaj, Reszelt Karotta		
		Energia: 202,36 Kcal / 845,86 KJ			Energia: 264,25 Kcal / 1 104,57 KJ			Energia: 207,90 Kcal / 869,02 KJ			Energia: 222,03 Kcal / 928,09 KJ			Energia: 101,00 Kcal / 422,18 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	10,67 g	9,00 g	3,44 g	7,94 g	4,26 g	2,16 g	7,52 g	7,65 g	3,56 g	0,53 g	7,08 g	3,39 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	31,82 g	5,25 g	0,28 g	34,60 g	5,00 g	0,17 g	34,21 g	21,04 g	0,21 g	30,60 g	16,20 g	0,31 g	8,48 g	5,00 g	0,13 g	
<b>Tízórai</b>	<b>(00487) Gyermek (4-6 év)</b>	Alma, Karalábé, Korpovit keksz			Alma, Banán, sós keksz			Alma, Mandarin, Köles golyó			Alma, Körte, Sajtos zabpelyhes pogácsa			Alma, Narancs, 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: 42,96 Kcal / 179,57 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	0,55 g	18,95 g	2,40 g	1,07 g	0,99 g	0,24 g	0,67 g	0,49 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	8,36 g	0,00 g	0,02 g	
<b>Ebéd</b>	<b>(00487) Gyermek (4-6 év)</b>	Lencse leves zöldséges, Tarhonyáshús, Csemege uborka			Vajasgaluska leves, Almamártás, Húsgombóc, Piritott dara			Zellerkrémleves, Kukoricapehely, Serpenyős burgonya, Lecsókolbász, Káposzta saláta			Kertész leves, Paradicsomos káposzta , Csemege sertéssült			Palócleves, Mákos metélt		
		Energia: 534,81 Kcal / 2 235,51 KJ			Energia: 596,51 Kcal / 2 493,41 KJ			Energia: 541,30 Kcal / 2 262,63 KJ			Energia: 433,51 Kcal / 1 812,07 KJ			Energia: 670,43 Kcal / 2 802,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26,94 g	14,29 g	2,44 g	22,29 g	17,88 g	2,98 g	17,24 g	21,62 g	5,55 g	21,91 g	16,76 g	4,10 g	28,35 g	26,43 g	6,61 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	73,88 g	0,00 g	1,21 g	85,38 g	0,00 g	1,02 g	69,11 g	4,34 g	0,94 g	47,61 g	9,99 g	0,91 g	78,42 g	9,99 g	0,75 g	
<b>Uzsonna</b>	<b>(00487) Gyermek (4-6 év)</b>	Vajkrém snidlinges, kézműves kenyér, Jég saláta			Csicseriborsó krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek			Tonhal, Citrom, kézműves kenyér			Párizsi, Vénusz margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika			Füstölt sajt, Vénusz margarin, Zsemle, Jég saláta		
		Energia: 213,66 Kcal / 893,10 KJ			Energia: 218,02 Kcal / 911,32 KJ			Energia: 170,90 Kcal / 714,36 KJ			Energia: 205,38 Kcal / 858,49 KJ			Energia: 153,00 Kcal / 639,54 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	7,01 g	4,45 g	1,10 g	12,07 g	1,51 g	0,89 g	7,80 g	6,29 g	2,04 g	5,24 g	10,50 g	5,10 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	33,12 g	0,62 g	0,15 g	37,21 g	0,25 g	0,14 g	27,84 g	0,00 g	0,33 g	29,25 g	0,25 g	0,28 g	9,20 g	0,00 g	0,30 g	





## Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

AZ étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

élelmezésvezető

