

















Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Tej 1,5% Dobozos, Kalács fonott	Tea 2dl, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin Light	Félbarna kenyér, Mogyorókrém, Tej 1,5% Dobozos	Rozskenyér, Margarin Light, Sajtos párizsi, Tea 2dl, Jégcsap retek	Tej 1,5% Dobozos, Gabonapehely, kakós										
		Energia: 218,00 Kcal / 911,24 KJ	Energia: 41,52 Kcal / 173,55 KJ	Energia: 142,28 Kcal / 594,73 KJ	Energia: 117,36 Kcal / 490,56 KJ	Energia: 286,96 Kcal / 1 199,49 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,34 g	6,15 g	2,93 g	1,95 g	5,16 g	1,34 g	9,99 g	3,99 g	2,09 g	3,39 g	5,47 g	1,73 g	11,80 g	4,00 g	2,46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,06 g	2,10 g	0,58 g	19,56 g	9,99 g	0,46 g	21,27 g	0,14 g	0,63 g	19,01 g	9,99 g	0,43 g	50,60 g	12,45 g	0,66 g		
																
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Daragaluska leves ovi, Kelkáposzta főzelék ovi, Rántott párizsi ovi, Félbarna kenyér	Vegyes gyümölcslev ovi, Zöldborsós sertésragu ovi, Tészta köret ovi	Lebbencsleves ovi, Parajfőzelék ovi, Főtt tojás ovi, Félbarna kenyér	Zöldségkrémleves ovi, Bakonyi tokány, Bulgur	Babgulyás ovi, Pogácsa, Gyümölcs										
		Energia: 677,94 Kcal / 2 833,79 KJ	Energia: 544,89 Kcal / 2 277,64 KJ	Energia: 411,06 Kcal / 1 718,23 KJ	Energia: 564,68 Kcal / 2 360,36 KJ	Energia: 590,35 Kcal / 2 467,66 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26,87 g	32,60 g	4,38 g	25,76 g	40,95 g	10,00 g	19,79 g	16,05 g	3,46 g	27,60 g	35,29 g	11,90 g	20,18 g	33,24 g	5,92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76,89 g	0,00 g	3,39 g	75,87 g	14,99 g	3,18 g	53,29 g	0,00 g	2,86 g	79,38 g	0,00 g	3,27 g	50,86 g	0,00 g	1,17 g		
																



Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) Ovi	Margarin Light, Tavaszi felvágott, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Vajkrém, magyaros, Paradicsom, Magos kenyér			Teljes kiőrlésű kenyér, Főtt virsli ovi, Mustár			Krémtúró vanilliás, Kifli			Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin Light, Zöldpaprika, Trapista sajt		
		Energia: 31,44 Kcal / 131,42 KJ			Energia: 86,77 Kcal / 362,70 KJ			Energia: 132,85 Kcal / 555,31 KJ			Energia: 282,65 Kcal / 1 181,48 KJ			Energia: 160,14 Kcal / 669,39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3,65 g	4,94 g	1,51 g	4,30 g	9,47 g	4,21 g	8,96 g	11,20 g	3,89 g	15,05 g	9,21 g	4,77 g	15,95 g	16,80 g	9,61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
10,35 g	0,00 g	0,60 g	14,89 g	0,00 g	0,49 g	12,78 g	0,00 g	1,73 g	41,17 g	8,32 g	0,04 g	10,79 g	0,00 g	1,53 g		
																

Az étlap változtatás jogát fentartjuk!