



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsi	Kakaó 1,5dl, Croissan, csokis			Kifli, sajtós , Vajkrém, magyaros, Paradicsom, Tej 1,5dl			Teljes kiörlésű kenyér, Margarin Light, Trapista sajt, Tej 1,5dl			Tej 2,8% , Gabonapehely, kakós			Teljes kiörlésű kenyér, Margarin Light, Csirkemell sonka, Uborka, Tej 2,8%		
		Energia: 318,71 Kcal / 1 332,21 KJ			Energia: 223,27 Kcal / 933,27 KJ			Energia: 215,41 Kcal / 900,41 KJ			Energia: 234,51 Kcal / 980,25 KJ			Energia: 145,03 Kcal / 606,23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,39 g	14,07 g	2,51 g	11,35 g	12,84 g	6,68 g	18,04 g	20,58 g	10,76 g	9,80 g	6,20 g	3,54 g	12,26 g	8,87 g	3,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,89 g	5,99 g	0,17 g	29,50 g	0,00 g	0,93 g	18,00 g	0,00 g	1,60 g	34,60 g	7,47 g	0,46 g	21,17 g	0,00 g	0,99 g		
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsi	Gyümölcs			Gyümölcs			Gyümölcs			Gyümölcs			Gyümölcs		
		Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ			Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ			Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ			Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ			Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,32 g	0,32 g	0,00 g	0,32 g	0,32 g	0,00 g	0,32 g	0,32 g	0,00 g	0,32 g	0,32 g	0,00 g	0,32 g	0,32 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
5,60 g	0,00 g	0,01 g	5,60 g	0,00 g	0,01 g	5,60 g	0,00 g	0,01 g	5,60 g	0,00 g	0,01 g	5,60 g	0,00 g	0,01 g		
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsi	Fokhagymás sertés ragu ovi, Burgonya petrezselymes , Gyümölcs			Tököfélék ovi, Főtt virsli , Félbarna kenyér, Gyümölcs			Vadas Sert.tokány, Tészta köret , Gyümölcs			Párolt sertésszelet ovi, Főtt rizs , Savanyúság különféle, Gyümölcs			Palócleves ovi, Lekváros gombóc , Gyümölcs		
		Energia: 642,29 Kcal / 2 684,77 KJ			Energia: 319,98 Kcal / 1 337,52 KJ			Energia: 316,81 Kcal / 1 324,27 KJ			Energia: 385,86 Kcal / 1 612,89 KJ			Energia: 517,26 Kcal / 2 162,15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20,53 g	45,44 g	13,66 g	12,65 g	14,91 g	4,52 g	18,53 g	23,70 g	6,50 g	15,12 g	17,61 g	5,46 g	14,87 g	21,58 g	5,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,06 g	0,00 g	5,02 g	38,35 g	4,90 g	1,34 g	53,66 g	2,40 g	1,97 g	43,09 g	0,00 g	2,77 g	64,80 g	8,99 g	1,60 g		



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsei	Margarin Light, Zöldpaprika, Kópé Felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér, Tea 1,5dl	Puding, Babapiskóta, Tea 1,5dl	Margarin Light, Lekvár, Kalácska Házi, Tea 1,5dl	Körözött túró, Jégcsap retek, Tea 1,5dl, Teljes kiőrlésű kenyér	Félbarna kenyér, Margarin Light, Főtt tojás, Tea 1,5dl
		Energia: 60,81 Kcal / 254,19 KJ	Energia: 133,89 Kcal / 559,66 KJ	Energia: 339,90 Kcal / 1 420,78 KJ	Energia: 28,12 Kcal / 117,54 KJ	Energia: 83,74 Kcal / 350,03 KJ
		Fehérje 3,48 g Zsír 5,43 g T.Zsírsv 1,71 g	Fehérje 3,05 g Zsír 1,89 g T.Zsírsv 0,37 g	Fehérje 3,96 g Zsír 4,91 g T.Zsírsv 1,33 g	Fehérje 1,66 g Zsír 0,40 g T.Zsírsv 0,11 g	Fehérje 4,72 g Zsír 7,51 g T.Zsírsv 2,01 g
		Szénhidrát 13,76 g Cukor 5,99 g Só 0,62 g	Szénhidrát 25,89 g Cukor 14,98 g Só 0,04 g	Szénhidrát 51,28 g Cukor 18,45 g Só 0,27 g	Szénhidrát 13,38 g Cukor 5,99 g Só 0,18 g	Szénhidrát 16,70 g Cukor 5,99 g Só 0,74 g

Az étlap változtatás jogát fentartjuk!