



Heti étlap 2025.09.15. - 2025.09.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsi	Kakaó 1,5dl[7,(1)], Kalács fonott [1,3,7]	Tej 2,8% [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], brokkolis zöldség pástétom(1)	Félbarna kenyér[1,(6,7)], Tej 2,8% [7], görögös gourmet krém[7], Zöldpaprika	Tej 2,8% [7], Rozskenyér[1], Margarin Light(7), Sajtos párizsi[7, (1,6)], Jégcsap retek	Tej 2,8% [7], Gabonapehely, kakós [1,(3,15)]
		Energia: 241,09 Kcal / 1 007,76 KJ	Energia: 95,12 Kcal / 397,60 KJ	Energia: 33,70 Kcal / 140,87 KJ	Energia: 166,27 Kcal / 695,01 KJ	Energia: 122,98 Kcal / 514,06 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv8,97 g7,74 g3,81 g	FehérjeZsírT.Zsírsv7,00 g4,85 g2,34 g	FehérjeZsírT.Zsírsv2,27 g0,83 g0,42 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8,40 g9,65 g4,01 g	FehérjeZsírT.Zsírsv3,51 g1,02 g0,73 g
		SzénhidrátCukorSó33,59 g8,28 g0,48 g	SzénhidrátCukorSó17,52 g0,00 g0,40 g	SzénhidrátCukorSó9,12 g3,00 g0,33 g	SzénhidrátCukorSó16,81 g0,00 g0,60 g	SzénhidrátCukorSó24,80 g8,70 g0,25 g
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsi	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs
		Energia: 17,39 Kcal / 72,69 KJ	Energia: 17,39 Kcal / 72,69 KJ	Energia: 17,39 Kcal / 72,69 KJ	Energia: 17,39 Kcal / 72,69 KJ	Energia: 17,39 Kcal / 72,69 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv0,20 g0,20 g0,00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0,20 g0,20 g0,00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0,20 g0,20 g0,00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0,20 g0,20 g0,00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0,20 g0,20 g0,00 g
		SzénhidrátCukorSó3,50 g0,00 g0,01 g	SzénhidrátCukorSó3,50 g0,00 g0,01 g	SzénhidrátCukorSó3,50 g0,00 g0,01 g	SzénhidrátCukorSó3,50 g0,00 g0,01 g	SzénhidrátCukorSó3,50 g0,00 g0,01 g
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsi	Panírozott halrudak[1,3,4,(7)], Kukoricás rizs , Gyümölcs	Csirkepaprikás ovi[1,7], Galuska köret [1,3], Gyümölcs	Brassói aprópecsenye(friss)ovi(1), Gyümölcs, Túrós Rudi[6,7]	Hentes tokány ovi[1,10,(6,7)], Bulgur [1,(6,8,11)], Gyümölcs	Bableves[1], Pogácsa, Gyümölcs
		Energia: 337,26 Kcal / 1 409,75 KJ	Energia: 531,98 Kcal / 2 223,68 KJ	Energia: 579,75 Kcal / 2 423,36 KJ	Energia: 266,46 Kcal / 1 113,80 KJ	Energia: 359,75 Kcal / 1 503,76 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv9,59 g13,54 g1,16 g	FehérjeZsírT.Zsírsv29,27 g19,25 g4,13 g	FehérjeZsírT.Zsírsv22,28 g43,33 g19,99 g	FehérjeZsírT.Zsírsv16,28 g21,43 g6,40 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9,32 g17,47 g1,57 g
		SzénhidrátCukorSó44,75 g0,00 g0,60 g	SzénhidrátCukorSó61,15 g0,00 g3,00 g	SzénhidrátCukorSó56,18 g0,00 g1,48 g	SzénhidrátCukorSó38,46 g0,00 g2,83 g	SzénhidrátCukorSó39,69 g0,00 g0,57 g





Heti étlap 2025.09.15. - 2025.09.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsi	Tea 1,5dl, Margarin Light(7), Tavaszi felvágott(1,6,7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tea 1,5dl, Vajkrém, magyaros[7], Paradicsom, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Tea 1,5dl, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Főtt virsli (1,6,7,10), Mustár [10,(12)]	Tea 1,5dl, Krémtúró vaníliás[7,(1)], Kifli[1,7]	Tea 1,5dl, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin Light(7), Zöldpaprika, Trappista sajt[7,(1)]
		Energia: 54,39 Kcal / 227,35 KJ	Energia: 55,08 Kcal / 230,23 KJ	Energia: 119,67 Kcal / 500,22 KJ	Energia: 307,56 Kcal / 1 285,60 KJ	Energia: 183,09 Kcal / 765,32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		3,58 g4,92 g1,51 g	2,71 g8,25 g3,94 g	6,97 g8,09 g2,80 g	15,10 g9,22 g4,77 g	15,42 g16,72 g9,61 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16,14 g5,99 g0,60 g	17,75 g5,99 g0,40 g	17,74 g5,99 g1,28 g	47,26 g22,08 g0,04 g	14,23 g5,99 g1,49 g

Az étlap változtatás jogát fentartjuk!

