








Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsi	Kakaó 1,5dl, Kalács fonott			Tej 2,8% , Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin Light			Félbarna kenyér, Mogyorókrém, Tej 2,8%			Tej 2,8% , Rozskenyér, Margarin Light, Sajtós párizsi, Jégcsap retek			Tej 2,8% , Gabonapehely, kakós		
		Energia: 241,09 Kcal / 1 007,76 KJ			Energia: 90,43 Kcal / 378,00 KJ			Energia: 29,99 Kcal / 125,36 KJ			Energia: 166,27 Kcal / 695,01 KJ			Energia: 122,98 Kcal / 514,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,97 g	7,74 g	3,81 g	6,96 g	9,34 g	3,62 g	2,00 g	0,66 g	0,28 g	8,40 g	9,65 g	4,01 g	3,51 g	1,02 g	0,73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,59 g	8,09 g	0,48 g	17,36 g	0,00 g	0,63 g	8,82 g	0,14 g	0,32 g	16,81 g	0,00 g	0,60 g	24,80 g	7,47 g	0,25 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		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0,20 g	0,20 g	0,00 g	0,20 g	0,20 g	0,00 g	0,20 g	0,20 g	0,00 g	0,20 g	0,20 g	0,00 g	0,20 g	0,20 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
3,50 g	0,00 g	0,01 g	3,50 g	0,00 g	0,01 g	3,50 g	0,00 g	0,01 g	3,50 g	0,00 g	0,01 g	3,50 g	0,00 g	0,01 g		
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsi	Kelkáposzta főzelék ovi, Sült párizsi, Félbarna kenyér, Gyümölcs			Zöldborsós sertésragu ovi, Tészta köret , Gyümölcs			Parajfőzelék , Félbarna kenyér, Főtt tojás ovi, Gyümölcs			Bakonyi tokány, Bulgur, Gyümölcs			Babgulyás ovi, Gyümölcs, Pogácsa		
		Energia: 320,34 Kcal / 1 339,02 KJ			Energia: 427,20 Kcal / 1 785,70 KJ			Energia: 200,83 Kcal / 839,47 KJ			Energia: 420,89 Kcal / 1 759,32 KJ			Energia: 572,95 Kcal / 2 394,93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,99 g	13,46 g	1,84 g	22,62 g	36,94 g	8,33 g	10,22 g	8,91 g	1,84 g	20,97 g	26,98 g	8,40 g	19,98 g	33,04 g	5,92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,87 g	0,00 g	1,53 g	47,43 g	0,00 g	2,70 g	24,81 g	0,00 g	1,09 g	59,79 g	0,00 g	2,33 g	47,36 g	0,00 g	1,16 g		



Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsei	Tea 1,5dl, Margarin Light, Tavaszi felvágott, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Tea 1,5dl, Vajkrém, magyaros, Paradicsom, Magos kenyér			Tea 1,5dl, Teljes kiőrlésű kenyér, Főtt virsli , Mustár			Tea 1,5dl, Krémtúró vanillás, Kifli			Tea 1,5dl, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin Light, Zöldpaprika, Trappista sajt		
		Energia: 54,39 Kcal / 227,35 KJ			Energia: 95,21 Kcal / 397,98 KJ			Energia: 119,67 Kcal / 500,22 KJ			Energia: 307,56 Kcal / 1 285,60 KJ			Energia: 183,09 Kcal / 765,32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3,58 g	4,92 g	1,51 g	3,63 g	9,19 g	4,14 g	6,97 g	8,09 g	2,80 g	15,10 g	9,22 g	4,77 g	15,42 g	16,72 g	9,61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		16,14 g	5,99 g	0,60 g	18,24 g	5,99 g	0,40 g	17,74 g	5,99 g	1,28 g	47,26 g	14,31 g	0,04 g	14,23 g	5,99 g	1,49 g
																

Az étlap változtatás jogát fentartjuk!