



Heti étlap 2025.11.17. - 2025.11.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év) bölcsei	Tej 2,8% [7], Croissant sajtos[1,3,7]	Kenőmájás(1,6,7,10), Sárgarépa, Tej 2,8% [7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tej 2,8% [7], Margarin Light(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Reszelt sajt [7]	Margarin Light(7), Félbarna kenyér [1,(6,7)], Méz, Tej 2,8% [7]	Kakaó 1,5dl[7,(1)], Briós [1,3,7]
		Energia: 90,43 Kcal / 378,00 KJ	Energia: 161,59 Kcal / 675,45 KJ	Energia: 125,26 Kcal / 523,59 KJ	Energia: 181,65 Kcal / 759,30 KJ	Energia: 281,34 Kcal / 1 176,00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav10,32 g18,65 g9,33 g	FehérjeZsírT.Zsír-sav10,37 g10,02 g4,83 g	FehérjeZsírT.Zsír-sav9,09 g9,08 g4,62 g	FehérjeZsírT.Zsír-sav7,15 g6,85 g3,01 g	FehérjeZsírT.Zsír-sav9,67 g8,38 g4,07 g
		SzénhidrátCukorSó27,34 g0,00 g0,61 g	SzénhidrátCukorSó19,01 g0,00 g0,97 g	SzénhidrátCukorSó15,60 g0,05 g0,49 g	SzénhidrátCukorSó34,62 g16,20 g0,70 g	SzénhidrátCukorSó41,47 g12,73 g0,55 g
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év) bölcsei	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs
		Energia: 17,39 Kcal / 72,69 KJ	Energia: 6,96 Kcal / 29,09 KJ	Energia: 10,44 Kcal / 43,64 KJ	Energia: 17,39 Kcal / 72,69 KJ	Energia: 10,44 Kcal / 43,64 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav0,20 g0,20 g0,00 g	FehérjeZsírT.Zsír-sav0,08 g0,08 g0,00 g	FehérjeZsírT.Zsír-sav0,12 g0,12 g0,00 g	FehérjeZsírT.Zsír-sav0,20 g0,20 g0,00 g	FehérjeZsírT.Zsír-sav0,12 g0,12 g0,00 g
		SzénhidrátCukorSó3,50 g0,00 g0,01 g	SzénhidrátCukorSó1,40 g0,00 g0,00 g	SzénhidrátCukorSó2,10 g0,00 g0,00 g	SzénhidrátCukorSó3,50 g0,00 g0,01 g	SzénhidrátCukorSó2,10 g0,00 g0,00 g
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év) bölcsei	Párolt csirkemell bölcsei[9,(1)], Burgonya petrezselymes , Gyümölcs	Káposztás kocka ovi[1,3], Gyümölcs	Temesvári sertés ragu ovi[1,7], Főtt rizs , Gyümölcs	Zöldborsófőzelék [1,7], Sült csirkemell kocka, Félbarna kenyér[1, (6,7)], Gyümölcs	Bakonyi Betyárleves[1,7], Virslis rúd [1,7,(3,6,10,12,13)], Gyümölcs
		Energia: 254,22 Kcal / 1 062,64 KJ	Energia: 347,74 Kcal / 1 453,55 KJ	Energia: 559,29 Kcal / 2 337,83 KJ	Energia: 366,09 Kcal / 1 530,26 KJ	Energia: 200,60 Kcal / 838,51 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav14,29 g5,59 g0,67 g	FehérjeZsírT.Zsír-sav11,12 g12,29 g1,55 g	FehérjeZsírT.Zsír-sav20,12 g29,71 g9,41 g	FehérjeZsírT.Zsír-sav22,54 g14,79 g2,81 g	FehérjeZsírT.Zsír-sav13,12 g30,32 g9,67 g
		SzénhidrátCukorSó36,01 g0,00 g1,30 g	SzénhidrátCukorSó47,82 g1,00 g1,38 g	SzénhidrátCukorSó54,27 g0,00 g4,45 g	SzénhidrátCukorSó40,68 g3,60 g2,28 g	SzénhidrátCukorSó21,20 g0,10 g1,45 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év) bölcsi	Vajkrém natur[7], Uborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Tea 1,5dl	Kifli[1,7], Gyümölcsjoghurt [7,(1)], Tea 1,5dl	Tonhalkrém[3,4,7,10,(1)], Paradicsom, Tea 1,5dl, Császárszemle[1]	Gombás felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Sárgarépa, Tea 1,5dl	Margarin Light(7), Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Tea 1,5dl, Vadász felvágott(1,6,7)										
		Energia: 80,69 Kcal / 337,28 Kj	Energia: 220,72 Kcal / 922,61 Kj	Energia: 193,18 Kcal / 807,49 Kj	Energia: 32,95 Kcal / 137,73 Kj	Energia: 76,46 Kcal / 319,60 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2,02 g	6,21 g	2,91 g	9,78 g	6,11 g	3,13 g	8,33 g	3,32 g	0,41 g	4,20 g	5,13 g	1,56 g	4,95 g	6,50 g	2,09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		13,76 g	5,99 g	0,16 g	53,62 g	28,44 g	0,49 g	32,24 g	5,99 g	0,05 g	17,27 g	5,99 g	0,68 g	13,77 g	5,99 g	0,84 g

Az étlap változtatás jogát fentartjuk!