



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-----------------------|-----------------------------------|---|---|---|--|--|
| Reggeli | (00480) Gyermekek (1-3 év) | Tej 2,8 %, Sajtkrémés t.ő.zsemle , Zöldpaprika | Csipkebogyó tea , Tojásrántotta, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom | Gyümölcsös gyerek tea, Körözöttes teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek | Kakaó, Vajas kakaóskalács | Tej 2,8 %, Magyarosvajkrémés zsmle , Kígyóuborka |
| | | Energia: 272,28 Kcal / 1 138,13 KJ | Energia: 177,77 Kcal / 743,08 KJ | Energia: 185,41 Kcal / 775,01 KJ | Energia: 233,36 Kcal / 975,44 KJ | Energia: 269,69 Kcal / 1 127,30 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 10,62 g 13,55 g 7,62 g | 7,45 g 7,90 g 1,59 g | 7,11 g 4,28 g 1,97 g | 12,15 g 17,28 g 8,35 g | 10,42 g 11,92 g 6,06 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 26,65 g 0,00 g 0,59 g | 18,15 g 6,51 g 0,82 g | 28,53 g 6,24 g 0,52 g | 46,71 g 12,42 g 0,66 g | 30,74 g 2,64 g 0,42 g | | |
| | | | | | | |
| Tízórai | (00480) Gyermekek (1-3 év) | Gyümölcsös gyerek tea | Multivitaminlé 100% | Almalé 100% | Házi limonádé citrommal | Gyümölcsös gyerek tea |
| | | Energia: 30,83 Kcal / 128,87 KJ | Energia: 66,39 Kcal / 277,51 KJ | Energia: 65,67 Kcal / 274,50 KJ | Energia: 34,70 Kcal / 145,05 KJ | Energia: 30,83 Kcal / 128,87 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 0,08 g 0,11 g 0,00 g | 0,75 g 0,00 g 0,00 g | 0,75 g 0,00 g 0,00 g | 0,06 g 0,09 g 0,00 g | 0,08 g 0,11 g 0,00 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 6,68 g 6,24 g 0,00 g | 14,85 g 14,25 g 0,00 g | 15,30 g 14,55 g 0,01 g | 7,84 g 7,49 g 0,00 g | 6,68 g 6,24 g 0,00 g | | |
| Ebéd | (00480) Gyermekek (1-3 év) | Joghurtos rakott karfiol, Almakompót, Túró Rudi | Csirkegulyás leves, Habdara barackízzel, Alma | Csirkemájás bulgur rizottó, Uborka saláta, Danonino- gyümölcsös | Sült csirkemell csíkok, Meggymártás, Piritott dara, Burgonyás ropi | Egybesült sajtrúd, Paradicsomos burgonyafőzelék , Piskóta tekeracs ízzel |
| | | Energia: 320,58 Kcal / 1 340,02 KJ | Energia: 482,95 Kcal / 2 018,73 KJ | Energia: 238,95 Kcal / 998,81 KJ | Energia: 369,45 Kcal / 1 544,30 KJ | Energia: 369,74 Kcal / 1 545,51 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 19,13 g 15,94 g 2,30 g | 23,18 g 13,38 g 3,34 g | 18,44 g 12,97 g 2,64 g | 15,65 g 8,46 g 1,95 g | 17,61 g 16,02 g 6,47 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 37,85 g 5,54 g 1,22 g | 66,45 g 21,44 g 1,14 g | 48,12 g 10,68 g 1,23 g | 55,80 g 14,99 g 1,13 g | 65,23 g 21,11 g 1,59 g | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|----------------|---------------------------------|--|---|---|---|--|
| Ebéd | (00480) Gyermek (1-3 év) | | | | | |
| | | | | | | |
| Uzsonna | (00480) Gyermek (1-3 év) | Gyümölcsös gyerek tea, Párizsis kenyér, Zöldhagyma | Csipkebogyó tea, Házi padlizsánkrém, Félbarna kenyér, Kaliforniai paprika | Gyümölcsös gyerek tea, Sajtos rúd helyben sültöt, Banán | Csipkebogyó tea, Főtt tojás karikák, Margarinós rozsos kenyér, Amerikai káposzta saláta | Gyümölcsös gyerek tea, Csirkemellsonkás teljes kiőrlésű kenyér, Alma |
| | | Energia: 184,67 Kcal / 771,92 KJ | Energia: 170,82 Kcal / 714,03 KJ | Energia: 317,42 Kcal / 1 326,82 KJ | Energia: 220,66 Kcal / 922,36 KJ | Energia: 182,81 Kcal / 764,15 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 6,62 g 12,18 g 3,67 g | 4,96 g 2,33 g 0,37 g | 8,88 g 13,05 g 6,31 g | 7,70 g 16,59 g 7,31 g | 6,78 g 10,51 g 2,32 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| | | 28,31 g 6,24 g 0,80 g | 31,15 g 6,24 g 0,34 g | 49,63 g 8,24 g 1,39 g | 34,13 g 10,29 g 0,79 g | 32,26 g 6,24 g 0,85 g |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

.....
Élelmezésvezető

