



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---------|----------------------------|---|--|---|--|---|
| Reggeli | (00480) Gyermekek (1-3 év) | Tej 2,8 %, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér | Csipkebogyó tea , Pulykamellsonkás-trappistasajtós kenyér, Kígyóuborka | Vaniliás tej, Húspástétomos teljes őrlésű bagett, Zöldpaprika | Csipkebogyó tea , Trappistasajtókrém, Teljes kiőrlésű császárszemle, Kaliforniai paprika | Tej 2,8 %, Sültsonkás zsemle, Zöldpaprika |
| | | Energia: 280,41 Kcal / 1 172,11 KJ | Energia: 282,84 Kcal / 1 182,27 KJ | Energia: 273,80 Kcal / 1 144,48 KJ | Energia: 168,90 Kcal / 706,00 KJ | Energia: 234,20 Kcal / 978,96 KJ |
| | | Fehérje 12,59 g Zsír 11,30 g T.Zsír 4,11 g | Fehérje 12,05 g Zsír 12,59 g T.Zsír 6,46 g | Fehérje 12,95 g Zsír 9,38 g T.Zsír 3,04 g | Fehérje 5,59 g Zsír 10,17 g T.Zsír 5,09 g | Fehérje 13,50 g Zsír 14,56 g T.Zsír 5,57 g |
| | | Szénhidrát 31,75 g Cukor 0,00 g Só 0,65 g | Szénhidrát 29,08 g Cukor 6,24 g Só 1,16 g | Szénhidrát 40,31 g Cukor 2,00 g Só 0,47 g | Szénhidrát 22,53 g Cukor 6,24 g Só 0,46 g | Szénhidrát 30,94 g Cukor 2,74 g Só 1,07 g |
| | | | | | | |
| Tízórai | (00480) Gyermekek (1-3 év) | Gyümölcsös gyerek tea | Őszibaracklé 50 % | Gyümölcsös gyerek tea | Narancslé 100 % | Házi limonádé citrommal |
| | | Energia: 30,83 Kcal / 128,87 KJ | Energia: 68,54 Kcal / 286,50 KJ | Energia: 30,83 Kcal / 128,87 KJ | Energia: 66,75 Kcal / 279,02 KJ | Energia: 34,70 Kcal / 145,05 KJ |
| | | Fehérje 0,08 g Zsír 0,11 g T.Zsír 0,00 g | Fehérje 0,75 g Zsír 0,00 g T.Zsír 0,00 g | Fehérje 0,08 g Zsír 0,11 g T.Zsír 0,00 g | Fehérje 1,05 g Zsír 0,75 g T.Zsír 0,00 g | Fehérje 0,06 g Zsír 0,09 g T.Zsír 0,00 g |
| | | Szénhidrát 6,68 g Cukor 6,24 g Só 0,00 g | Szénhidrát 15,45 g Cukor 15,30 g Só 0,00 g | Szénhidrát 6,68 g Cukor 6,24 g Só 0,00 g | Szénhidrát 13,50 g Cukor 13,50 g Só 0,00 g | Szénhidrát 7,84 g Cukor 7,49 g Só 0,00 g |
| | | | | | | |
| Ebéd | (00480) Gyermekek (1-3 év) | Vagdalt pogácsa, Tökfőzelék, Alma , Teljes őrlésű keksz | Húsgombóc, Paradicsom mártás, Burgonya püré, Banán | Karfiolleves pulykacombbal , Kavart kakaós szelet , Alma | Tejfölös csirkemell, Csipet tészta, Banán | Francia rakott burgonya , Káposzta saláta, Alma |
| | | Energia: 378,28 Kcal / 1 581,21 KJ | Energia: 608,32 Kcal / 2 542,78 KJ | Energia: 340,81 Kcal / 1 424,59 KJ | Energia: 392,99 Kcal / 1 642,70 KJ | Energia: 405,24 Kcal / 1 693,90 KJ |
| | | Fehérje 17,36 g Zsír 11,77 g T.Zsír 4,65 g | Fehérje 20,14 g Zsír 15,36 g T.Zsír 4,74 g | Fehérje 14,52 g Zsír 13,81 g T.Zsír 4,76 g | Fehérje 17,53 g Zsír 13,39 g T.Zsír 2,97 g | Fehérje 13,40 g Zsír 22,38 g T.Zsír 10,38 g |
| | | Szénhidrát 49,79 g Cukor 4,62 g Só 1,29 g | Szénhidrát 95,14 g Cukor 14,99 g Só 2,26 g | Szénhidrát 39,72 g Cukor 11,05 g Só 3,04 g | Szénhidrát 49,92 g Cukor 0,03 g Só 1,35 g | Szénhidrát 46,02 g Cukor 5,00 g Só 1,81 g |
| | | | | | | |





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|----------------------------------|---------------------------------|--|-----------------------------------|---|---------------------------------------|--|
| Ebéd | (00480) Gyermekek (1-3 év) | | | | | |
| | | | | | | |
| Uzsonna | (00480) Gyermekek (1-3 év) | | | | | |
| | | Gyümölcsös gyerek tea, Vajas-mézes kenyér | Almás-fahéjas tejbezbakása | Gyümölcsös gyerek tea, Zalaifelvágottas kenyér , Paradicsom | Csipkebogyó tea , Házi húsos pizza | Gyümölcsös gyerek tea, Vajkrémes t.örlésű kenyér , Sárgarépa |
| | | Energia: 207,67 Kcal / 868,06 KJ | Energia: 188,27 Kcal / 786,97 KJ | Energia: 190,48 Kcal / 796,21 KJ | Energia: 224,53 Kcal / 938,54 KJ | Energia: 190,90 Kcal / 797,96 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsvav | Fehérje Zsír T.Zsírsvav | Fehérje Zsír T.Zsírsvav | Fehérje Zsír T.Zsírsvav | Fehérje Zsír T.Zsírsvav |
| | | 4,06 g 4,71 g 2,15 g | 8,21 g 5,78 g 2,56 g | 7,34 g 12,53 g 3,76 g | 14,39 g 6,55 g 2,98 g | 3,98 g 6,45 g 2,94 g |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| 35,72 g 14,34 g 0,24 g | 25,92 g 1,22 g 0,19 g | 28,56 g 6,24 g 0,84 g | 35,47 g 9,04 g 2,30 g | 28,03 g 6,24 g 0,31 g | | |
| | | | | | | |

.....
Élelmezésvezető

