



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek	Vaníliás tej, Delma multivitamin, Molnárka	Tej, Görögös krém, Félbarna kenyér, Póréhagyma	Gyümölcstea, Házi sajtkrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Kápia paprika	Tej, Sült paprikás sajtkrém, Félbarna kenyér, Kígyóuborka	Tej, Natúr vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 304,90 Kcal / 1 274,48 KJ	Energia: 283,93 Kcal / 1 186,83 KJ	Energia: 138,85 Kcal / 580,39 KJ	Energia: 267,59 Kcal / 1 118,53 KJ	Energia: 241,39 Kcal / 1 009,01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,50 g 12,40 g 5,35 g	14,13 g 8,50 g 4,56 g	6,22 g 3,63 g 1,92 g	11,59 g 9,89 g 5,45 g	10,11 g 10,07 g 4,99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
37,47 g 8,77 g 0,69 g	37,40 g 0,00 g 1,33 g	20,03 g 2,00 g 0,60 g	32,72 g 0,00 g 1,36 g	27,27 g 0,00 g 0,55 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek	Happy day 100% gyümölcslé	Narancs	Alma	Kivi	Körte
		Energia: 76,01 Kcal / 317,72 KJ	Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 60,90 Kcal / 254,56 KJ	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,09 g 0,00 g 0,00 g	0,60 g 0,20 g 0,00 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	1,00 g 0,60 g 0,00 g	0,40 g 0,30 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
18,20 g 0,00 g 0,01 g	8,50 g 0,00 g 0,01 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	11,30 g 0,00 g 0,01 g	12,00 g 0,00 g 0,00 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek	Paradicsomos tonhalas durumtészta Eidami, Alma	Szezámagos csirkemáj vagdalt, Zöldborsófőzelék , Banán	Csirkemell felfújt, Burgonyapüré, Fűszeres párolt cékla, Körte	Zöldbableves pulykahússal, Boci szelet , Narancs	Tejszínes kukoricás-pórés csirkeragu, Párolt rizs , Alma
		Energia: 459,81 Kcal / 1 922,01 KJ	Energia: 559,81 Kcal / 2 340,01 KJ	Energia: 508,85 Kcal / 2 126,99 KJ	Energia: 455,27 Kcal / 1 903,03 KJ	Energia: 451,05 Kcal / 1 885,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,95 g 19,12 g 6,05 g	26,09 g 20,66 g 3,66 g	18,78 g 23,05 g 5,56 g	21,07 g 18,63 g 6,25 g	17,64 g 18,90 g 4,09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
48,99 g 5,00 g 1,74 g	66,04 g 5,00 g 0,43 g	54,83 g 4,05 g 0,95 g	50,42 g 16,48 g 1,11 g	51,86 g 0,00 g 1,33 g		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00480) Gyermek	Gyümölcsstea, Tojáskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Tej, Sárgarépas kókuszgolyó	Tej, Lecsókrém 1-3, Burgonyás kenyér, Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Pikáns pulykamellsonkakrém, Rozsos bagett, Hónapos retek	Házi mangós-banános ivójoghurt , Kifli
		Energia: 151,14 Kcal / 631,77 KJ	Energia: 286,61 Kcal / 1 198,03 KJ	Energia: 271,43 Kcal / 1 134,58 KJ	Energia: 131,96 Kcal / 551,59 KJ	Energia: 159,08 Kcal / 664,95 KJ
		Fehérje 4,96 g Zsír 5,45 g T.Zsírsv 1,77 g	Fehérje 9,67 g Zsír 11,04 g T.Zsírsv 6,74 g	Fehérje 11,45 g Zsír 10,42 g T.Zsírsv 3,71 g	Fehérje 5,44 g Zsír 2,33 g T.Zsírsv 0,43 g	Fehérje 5,15 g Zsír 3,49 g T.Zsírsv 1,92 g
		Szénhidrát 20,49 g Cukor 2,00 g Só 0,51 g	Szénhidrát 36,53 g Cukor 10,18 g Só 0,50 g	Szénhidrát 32,63 g Cukor 0,30 g Só 1,23 g	Szénhidrát 22,23 g Cukor 2,00 g Só 1,02 g	Szénhidrát 26,49 g Cukor 7,99 g Só 0,57 g

.....
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

