









Heti étlap 2023.10.30. - 2023.11.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermekek	Karamellás tej, Delma multivitamin, Kifli			Tej, Eidami sajt, Delma multivitamin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Gyümölcsstea, Főtt tojás, Delma multivitamin, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Fokhagymás ricottakrém, Rozsos bagett, Kígyóuborka		
		Energia: 210,52 Kcal / 879,97 KJ			Energia: 305,73 Kcal / 1 277,95 KJ			Energia: 180,93 Kcal / 756,29 KJ			Energia: 135,80 Kcal / 567,64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,95 g	9,00 g	3,98 g	15,11 g	14,90 g	7,41 g	6,88 g	6,36 g	1,69 g	6,25 g	2,56 g	1,38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,19 g	5,99 g	0,60 g	27,44 g	0,00 g	1,01 g	23,78 g	2,00 g	0,92 g	21,73 g	2,00 g	0,72 g		
													
Tízórai	(00480) Gyermekek	Happy day 100% gyümölcslé			Körte			Mandarin			Kivi		
		Energia: 76,01 Kcal / 317,72 KJ			Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ			Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ			Energia: 60,90 Kcal / 254,56 KJ		
		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	0,40 g	0,30 g	0,00 g	0,70 g	0,30 g	0,00 g	1,00 g	0,60 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,20 g	0,00 g	0,01 g	12,00 g	0,00 g	0,01 g	9,80 g	0,00 g	0,00 g	11,30 g	0,00 g	0,01 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek	Csőben sült burgonya tonhallal, Alma			Csirke húsgombóclevés, Túrós guba, Vanília öntet, Mandarin			Tejszínes pesztos csirkemell, Főtt durum tészta, Körte			Pulykavagdalt, Paradicsomos káposztafőzelék, Banán		
		Energia: 451,94 Kcal / 1 889,11 KJ			Energia: 551,63 Kcal / 2 305,81 KJ			Energia: 394,03 Kcal / 1 647,05 KJ			Energia: 393,76 Kcal / 1 645,92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16,48 g	21,25 g	6,99 g	31,85 g	15,71 g	6,94 g	20,76 g	17,59 g	4,88 g	15,68 g	12,23 g	1,89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47,17 g	0,00 g	0,96 g	69,50 g	17,87 g	1,41 g	44,43 g	0,28 g	1,63 g	54,09 g	5,00 g	1,87 g		





Heti étlap 2023.10.30. - 2023.11.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermek		 		
Uzsonna	(00480) Gyermek	Gyümölcsstea, Kedvenc Ízek Debreceni csirkemell sonka, Delma multivitamin, Kukoricás kenyér, Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Provence-i májas pástétom, Félbarna kenyér, Kaliforniai paprika	Tej, Kápiapaprikás vajkrém , Teljes kiőrlésű kifli, Jégcsapretek	Tej, Teljes kiőrlésű gabonagolyó
		Energia: 162,73 Kcal / 680,21 KJ	Energia: 164,58 Kcal / 687,94 KJ	Energia: 220,64 Kcal / 922,28 KJ	Energia: 120,57 Kcal / 503,98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,98 g 4,89 g 1,37 g	6,48 g 3,80 g 0,60 g	9,52 g 10,74 g 5,40 g	6,80 g 5,60 g 3,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
23,45 g 2,00 g 0,95 g	25,87 g 2,00 g 0,84 g	21,30 g 0,00 g 0,46 g	10,60 g 0,00 g 0,23 g		

.....
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

