



Heti étlap 2022.12.12. - 2022.12.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek	Gyümölcsstea, Kedvenc Ízek pulykamell sonka, Delma multivitamin, Félbarna kenyér, Kígyóborka	Gyümölcsstea, Házi csirkemájkrém, Burgonyás kenyér, Kápia paprika	Tej, Tonhalkrém, Félbarna kenyér, Paradicsom	Tej, Tojáskrém, Korpás zsemle, Kígyóborka	Tej, Fetás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika
		Energia: 157,37 Kcal / 657,81 KJ	Energia: 168,01 Kcal / 702,28 KJ	Energia: 252,06 Kcal / 1 053,61 KJ	Energia: 152,78 Kcal / 638,62 KJ	Energia: 228,44 Kcal / 954,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,84 g 4,20 g 1,16 g	6,91 g 4,67 g 0,81 g	11,85 g 8,82 g 3,36 g	7,15 g 9,17 g 4,02 g	13,20 g 7,53 g 3,93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00480) Gyermekek	23,82 g 2,00 g 1,07 g	24,24 g 2,00 g 0,85 g	30,99 g 0,00 g 1,74 g	10,38 g 0,00 g 0,36 g	26,70 g 0,00 g 0,67 g
Ebéd	(00480) Gyermekek	Körte	Narancs	Kivi	Mandarin	Alma
		Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ	Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ	Energia: 60,90 Kcal / 254,56 KJ	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,40 g 0,30 g 0,00 g	0,60 g 0,20 g 0,00 g	1,00 g 0,60 g 0,00 g	0,70 g 0,30 g 0,00 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		12,00 g 0,00 g 0,01 g	8,50 g 0,00 g 0,01 g	11,30 g 0,00 g 0,01 g	9,80 g 0,00 g 0,00 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g
	(00480) Gyermekek	Francia rakott burgonya, Alma	Csirkevagdalt, Kefires tökfőzelék, Banán	Palócleves csirkehússal, Tejbedara kakaó szórattal, Körte	Paradicsomos pulykahúsgombóc zabpehelye, Főtt burgonya, Banán	Rizses csirke, Céklasaláta, Körte
		Energia: 418,19 Kcal / 1 748,03 KJ	Energia: 479,22 Kcal / 2 003,14 KJ	Energia: 504,36 Kcal / 2 108,22 KJ	Energia: 452,77 Kcal / 1 892,58 KJ	Energia: 352,99 Kcal / 1 475,50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,31 g 19,05 g 8,14 g	18,27 g 20,48 g 4,79 g	20,51 g 14,73 g 6,08 g	17,43 g 10,70 g 1,64 g	13,17 g 10,14 g 1,39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		45,89 g 0,00 g 1,38 g	54,27 g 0,00 g 1,06 g	71,63 g 24,98 g 1,34 g	70,34 g 4,00 g 1,69 g	51,47 g 5,00 g 3,29 g





Heti étlap 2022.12.12. - 2022.12.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermekek					
Uzsonna	(00480) Gyermekek					
		Tej, Zöldfűszeres vajkrém , Kukoricás kenyér, Paradicsom	Tej, Tökmagos pogácsa	Gyümölcstea, Sült paprikás sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Vajretek	Tej, Házi kölesgolyó almával	Kakaó , Delma multivitamin, Puffancs
		Energia: 244,19 Kcal / 1 020,71 KJ	Energia: 370,37 Kcal / 1 548,15 KJ	Energia: 129,57 Kcal / 541,60 KJ	Energia: 295,21 Kcal / 1 233,98 KJ	Energia: 318,81 Kcal / 1 332,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,55 g 9,44 g 4,73 g	14,08 g 17,54 g 6,73 g	3,63 g 4,32 g 2,32 g	9,30 g 11,34 g 5,69 g	10,40 g 12,18 g 5,10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29,96 g 0,00 g 0,97 g	38,57 g 1,00 g 0,92 g	18,87 g 2,00 g 0,65 g	39,21 g 10,95 g 0,28 g	41,53 g 7,99 g 0,74 g

.....
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!