






Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)	UH tej 2,8%, Tojáskrém 1-3 év, Kukoricás kenyér, Kígyó uborka	Gyümölcsstea 1-3 év, Trappista sajt, szeletelt, Liga margarin 20%, Burgonyás kenyér, Pritamin paprika	Erdeigyümölcsízű tea, Paradicsomos vajkrém 1-3év, Kukoricás kenyér, Tv paprika	Tej 2dl 1-3 év, Körözött 1-3 év, Burgonyás kenyér, Kígyó uborka	Tej 2dl 1-3 év, Vajkrém natúr 18%, Kukoricás kenyér, Pritamin paprika
		Energia: 243.13 Kcal / 1,016.28 KJ	Energia: 133.41 Kcal / 557.65 KJ	Energia: 169.14 Kcal / 707.01 KJ	Energia: 319.61 Kcal / 1,335.97 KJ	Energia: 322.58 Kcal / 1,348.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		12.04 g 13.28 g 4.30 g	12.11 g 16.26 g 6.50 g	4.29 g 2.59 g 0.97 g	17.63 g 10.30 g 5.16 g	11.34 g 14.16 g 6.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33.73 g 0.00 g 0.39 g	27.65 g 1.00 g 0.47 g	31.20 g 5.00 g 0.00 g	38.04 g 0.00 g 0.26 g	36.40 g 0.00 g 0.23 g		
						
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)	Gyümölcslé 100%	Almalé 100%	Alma	Banán	Gyümölcslé 100%, 0,2l-es
		Energia: 75.52 Kcal / 315.67 KJ	Energia: 87.71 Kcal / 366.63 KJ	Energia: 20.87 Kcal / 87.24 KJ	Energia: 83.98 Kcal / 351.04 KJ	Energia: 102.09 Kcal / 426.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		0.40 g 0.00 g 0.00 g	0.11 g 0.00 g 0.00 g	0.24 g 0.24 g 0.00 g	1.04 g 0.08 g 0.00 g	0.54 g 0.00 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
18.79 g 0.00 g 0.00 g	21.00 g 0.00 g 0.01 g	4.20 g 0.00 g 0.01 g	19.36 g 0.00 g 0.04 g	25.40 g 0.00 g 0.00 g		
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Zöldbabos ragulev.1-3 év, Sajtos tészta 1-3 év, Alma	Pulykavagdalt 1-3 év, Paradicsomos káposzta 1-3 év, Kukoricás kenyér, Banán	Panírozott halfalatkák, Főtt tojás 1-3 év, Burgonya gratin, Céklasaláta, csemege szeletelt	Párolt csirkemell 1-3 év, Meggymártás *mir.* 1-3 év, Kuszkus 1-3 év	Serpenyősburg.virslivel 1-3 év, Kukoricás kenyér, Alma
		Energia: 448.16 Kcal / 1,873.31 KJ	Energia: 456.46 Kcal / 1,908.00 KJ	Energia: 64.78 Kcal / 270.78 KJ	Energia: 182.32 Kcal / 762.10 KJ	Energia: 239.08 Kcal / 999.35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		23.68 g 18.99 g 7.64 g	18.87 g 17.85 g 3.12 g	5.83 g 8.35 g 1.61 g	23.68 g 4.27 g 1.34 g	5.79 g 3.13 g 0.31 g

Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		44.83 g	0.00 g	1.96 g	53.56 g	5.00 g	0.45 g	31.41 g	4.00 g	0.75 g	80.17 g	10.49 g	0.32 g	45.62 g	0.00 g	0.52 g	
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	Dobozos tej 0,2l, Teljeskiörl. kakaós csiga 65g			Tejital kakaós 0,2l, Túrós-sajtos pogácsa 65gr			UH tej 2,8%, Pulykamellsonka, Flóra margarin 20%, Teljes kiörlésű zsemle 50g, Kígyó uborka			Málnaízű tea, Mozarella sajt, Liga margarin 20%, Mini baguette fehér 30- 35gr, Paradicsom			UH tej 2,8%, Mackósajt, Teljeskiörlésű sajtos stangli, Kígyó uborka			
		Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 128.81 Kcal / 538.43 KJ			Energia: 121.52 Kcal / 507.95 KJ			Energia: 106.97 Kcal / 447.13 KJ			Energia: 75.15 Kcal / 314.13 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		12.09 g	16.06 g	3.38 g	14.11 g	15.62 g	5.06 g	15.74 g	10.35 g	2.98 g	8.89 g	13.74 g	5.44 g	16.53 g	9.54 g	5.04 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48.33 g	15.82 g	1.21 g	43.70 g	12.20 g	1.39 g	36.07 g	0.00 g	1.29 g	22.91 g	4.00 g	0.69 g	40.83 g	0.00 g	1.64 g			

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Az étrend glutént, tejet, tojást, szóját, földimogyorót, dióféléket, halat, zellert és kén-dioxidot tartalmazhat.

Barnucz Richárdné  
élelmezésvezető

Dr. Petyi Beáta  
intézményvezető