



Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00159) Bölcsi (2-3 éves) tejmentes	Reggeli						
		Vaníliástej(rizstej), Csirkemell felvágott, Margarin, Félbarna kenyér(1), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Violife növényi sajt, Margarin, Félbarna kenyér(1), Paradicsom	Gyümölcsstea, Soproni felvágott, Margarin, Félbarna kenyér(1), Uborka	Rizstej, Minidzsem, Margarin, Félbarna kenyér(1)	Gyümölcsstea, Szerencse sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Gépsonka, Margarin, Félbarna kenyér(1), Zöldpaprika
		Energia: 302,36 Kcal / 1 263,86 Kj	Energia: 239,99 Kcal / 1 003,16 Kj	Energia: 331,69 Kcal / 1 386,46 Kj	Energia: 278,44 Kcal / 1 163,88 Kj	Energia: 237,40 Kcal / 992,33 Kj	Energia: 280,59 Kcal / 1 172,87 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		15,34 g10,77 g4,01 g	5,88 g8,15 g1,91 g	9,99 g16,90 g5,34 g	5,80 g7,80 g2,10 g	6,76 g8,29 g1,90 g	12,72 g9,85 g2,63 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35,35 g6,49 g0,04 g	35,46 g7,49 g0,00 g	34,46 g7,49 g0,75 g	45,73 g15,75 g0,00 g	33,56 g7,49 g0,00 g	34,88 g7,49 g1,05 g
	Tízórai						
		Alma	Banán	Alma	Karalábé	Alma	Alma
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 Kj	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 Kj	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 Kj	Energia: 38,38 Kcal / 160,43 Kj	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 Kj	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0,40 g0,40 g0,00 g	1,95 g0,15 g0,00 g	0,60 g0,60 g0,00 g	2,10 g0,20 g0,02 g	0,60 g0,60 g0,00 g	0,60 g0,60 g0,00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		7,00 g0,00 g0,00 g	36,30 g0,00 g0,00 g	10,50 g0,00 g0,00 g	6,90 g0,00 g0,00 g	10,50 g0,00 g0,00 g	10,50 g0,00 g0,00 g
	Ebéd						
		Zöldborsós raguleves(1,3) , Almás darafelfűjt(1,3)	Bolognai spagetti(1,3)	Zöldséges vagdalt(1,3), Brokkolifőzelék(1)	Tarhonyáshús(1)	Párolt pulykafelsőcomb, Zellerfőzelék(1,5)	Sült csirkecomb filé, Kelkáposztafőzelék(1)
		Energia: 529,38 Kcal / 2 212,81 Kj	Energia: 296,39 Kcal / 1 238,91 Kj	Energia: 241,66 Kcal / 1 010,14 Kj	Energia: 300,78 Kcal / 1 257,26 Kj	Energia: 149,61 Kcal / 625,37 Kj	Energia: 212,00 Kcal / 886,16 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31,21 g20,51 g4,64 g	14,25 g14,11 g4,08 g	17,04 g12,46 g2,42 g	16,27 g10,81 g2,10 g	12,33 g6,96 g1,78 g	17,81 g8,68 g1,41 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		54,15 g8,99 g0,00 g	28,84 g0,00 g0,00 g	14,99 g0,00 g0,00 g	34,23 g0,00 g0,00 g	8,73 g0,00 g0,00 g	15,30 g0,00 g0,00 g





Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

Uzsonna							Gyümölcsstea, magyaros marg.krém, Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Gyümölcsstea, Margarin, Félbarna kenyér(1)			Gyümölcsstea, Pritaminpaprikás marg.krém, Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Gyümölcsstea, Házi májkrém , Félbarna kenyér(1), Retek			Tejeskávé(rizstej), Fahéjas csiga(1,3)			Gyümölcsstea, Violífe növényi sajt, Margarin, Félbarna kenyér(1)		
	Energia: 293,59 Kcal / 1 227,21 KJ			Energia: 227,72 Kcal / 951,87 KJ			Energia: 293,59 Kcal / 1 227,21 KJ			Energia: 223,09 Kcal / 932,52 KJ			Energia: 375,26 Kcal / 1 568,59 KJ			Energia: 236,27 Kcal / 987,61 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav						
	5,93 g	15,08 g	3,80 g	5,58 g	7,63 g	1,90 g	5,93 g	15,08 g	3,80 g	8,37 g	5,31 g	1,31 g	13,33 g	12,84 g	4,68 g	5,58 g	8,32 g	1,90 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
	33,15 g	7,49 g	0,00 g	33,86 g	7,49 g	0,00 g	33,15 g	7,49 g	0,00 g	35,14 g	7,49 g	0,00 g	51,10 g	17,58 g	0,00 g	34,46 g	7,49 g	0,00 g						