

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

Vásárolt étel

Vásárolt étel

Vásárolt étel

Vásárolt étel

Vásárolt étel

(00002) Allergén mentes

|                              |        |        |            |        |
|------------------------------|--------|--------|------------|--------|
| Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ |        |        |            |        |
| Fehérje                      | Zsír   | T.Zsír | Fehérje    | Zsír   |
| 0,00 g                       | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g     | 0,00 g |
| Szénhidrát                   | Cukor  | Só     | Szénhidrát | Cukor  |
| 0,00 g                       | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g     | 0,00 g |

|                              |        |        |            |        |
|------------------------------|--------|--------|------------|--------|
| Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ |        |        |            |        |
| Fehérje                      | Zsír   | T.Zsír | Fehérje    | Zsír   |
| 0,00 g                       | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g     | 0,00 g |
| Szénhidrát                   | Cukor  | Só     | Szénhidrát | Cukor  |
| 0,00 g                       | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g     | 0,00 g |

|                              |        |        |            |        |
|------------------------------|--------|--------|------------|--------|
| Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ |        |        |            |        |
| Fehérje                      | Zsír   | T.Zsír | Fehérje    | Zsír   |
| 0,00 g                       | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g     | 0,00 g |
| Szénhidrát                   | Cukor  | Só     | Szénhidrát | Cukor  |
| 0,00 g                       | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g     | 0,00 g |

|                              |        |        |            |        |
|------------------------------|--------|--------|------------|--------|
| Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ |        |        |            |        |
| Fehérje                      | Zsír   | T.Zsír | Fehérje    | Zsír   |
| 0,00 g                       | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g     | 0,00 g |
| Szénhidrát                   | Cukor  | Só     | Szénhidrát | Cukor  |
| 0,00 g                       | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g     | 0,00 g |

|                              |        |        |            |        |
|------------------------------|--------|--------|------------|--------|
| Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ |        |        |            |        |
| Fehérje                      | Zsír   | T.Zsír | Fehérje    | Zsír   |
| 0,00 g                       | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g     | 0,00 g |
| Szénhidrát                   | Cukor  | Só     | Szénhidrát | Cukor  |
| 0,00 g                       | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g     | 0,00 g |

Reggeli

(00480) Gyermekek (1-3 év)

Teljes kiőrlésű zsemle 1-3, Tejeskávè 1-3, Lillahagyma, Fűszeres ráma bölcsei

|                                    |         |        |            |         |
|------------------------------------|---------|--------|------------|---------|
| Energia: 319,94 Kcal / 1 337,35 KJ |         |        |            |         |
| Fehérje                            | Zsír    | T.Zsír | Fehérje    | Zsír    |
| 11,39 g                            | 14,24 g | 5,27 g | 10,51 g    | 13,16 g |
| Szénhidrát                         | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor   |
| 36,15 g                            | 4,00 g  | 0,77 g | 42,46 g    | 0,00 g  |

Banánturmix 1-3, Rama margarin, Teljes kiőrlésű zsemle 1-3

|                                    |         |        |            |        |
|------------------------------------|---------|--------|------------|--------|
| Energia: 333,15 Kcal / 1 392,57 KJ |         |        |            |        |
| Fehérje                            | Zsír    | T.Zsír | Fehérje    | Zsír   |
| 10,51 g                            | 13,16 g | 4,66 g | 5,84 g     | 6,55 g |
| Szénhidrát                         | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor  |
| 42,46 g                            | 0,00 g  | 0,75 g | 26,04 g    | 5,00 g |

Sajtkrém, natúr kg, Kifli teljes kiőrlésű, Paradicsom kg, Gyümölcs tea/flt. 1-3

|                                  |        |        |            |        |
|----------------------------------|--------|--------|------------|--------|
| Energia: 187,87 Kcal / 785,30 KJ |        |        |            |        |
| Fehérje                          | Zsír   | T.Zsír | Fehérje    | Zsír   |
| 5,84 g                           | 6,55 g | 3,51 g | 6,56 g     | 4,96 g |
| Szénhidrát                       | Cukor  | Só     | Szénhidrát | Cukor  |
| 26,04 g                          | 5,00 g | 0,62 g | 26,01 g    | 5,00 g |

Szardniakrém 1-3, Burgonyás kenyér, Újlillahagyma csomó, Gyümölcs tea/flt. 1-3

|                                  |        |        |            |        |
|----------------------------------|--------|--------|------------|--------|
| Energia: 175,65 Kcal / 734,22 KJ |        |        |            |        |
| Fehérje                          | Zsír   | T.Zsír | Fehérje    | Zsír   |
| 6,56 g                           | 4,96 g | 1,21 g | 7,08 g     | 8,82 g |
| Szénhidrát                       | Cukor  | Só     | Szénhidrát | Cukor  |
| 26,01 g                          | 5,00 g | 0,94 g | 26,35 g    | 5,25 g |

Kemencés sült karaj, Teavaj, Zöldpaprika, Gyümölcs tea/flt. 1-3, Gyökér kenyér

|                                  |        |        |            |        |
|----------------------------------|--------|--------|------------|--------|
| Energia: 216,70 Kcal / 905,81 KJ |        |        |            |        |
| Fehérje                          | Zsír   | T.Zsír | Fehérje    | Zsír   |
| 7,08 g                           | 8,82 g | 4,09 g | 7,08 g     | 8,82 g |
| Szénhidrát                       | Cukor  | Só     | Szénhidrát | Cukor  |
| 26,35 g                          | 5,25 g | 1,08 g | 26,35 g    | 5,25 g |

Vásárolt étel

Vásárolt étel

Vásárolt étel

Vásárolt étel

Vásárolt étel

Tízórai

(00002) Allergén mentes

|                              |        |        |            |        |
|------------------------------|--------|--------|------------|--------|
| Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ |        |        |            |        |
| Fehérje                      | Zsír   | T.Zsír | Fehérje    | Zsír   |
| 0,00 g                       | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g     | 0,00 g |
| Szénhidrát                   | Cukor  | Só     | Szénhidrát | Cukor  |
| 0,00 g                       | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g     | 0,00 g |

|                              |        |        |            |        |
|------------------------------|--------|--------|------------|--------|
| Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ |        |        |            |        |
| Fehérje                      | Zsír   | T.Zsír | Fehérje    | Zsír   |
| 0,00 g                       | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g     | 0,00 g |
| Szénhidrát                   | Cukor  | Só     | Szénhidrát | Cukor  |
| 0,00 g                       | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g     | 0,00 g |

|                              |        |        |            |        |
|------------------------------|--------|--------|------------|--------|
| Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ |        |        |            |        |
| Fehérje                      | Zsír   | T.Zsír | Fehérje    | Zsír   |
| 0,00 g                       | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g     | 0,00 g |
| Szénhidrát                   | Cukor  | Só     | Szénhidrát | Cukor  |
| 0,00 g                       | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g     | 0,00 g |

|                              |        |        |            |        |
|------------------------------|--------|--------|------------|--------|
| Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ |        |        |            |        |
| Fehérje                      | Zsír   | T.Zsír | Fehérje    | Zsír   |
| 0,00 g                       | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g     | 0,00 g |
| Szénhidrát                   | Cukor  | Só     | Szénhidrát | Cukor  |
| 0,00 g                       | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g     | 0,00 g |

|                              |        |        |            |        |
|------------------------------|--------|--------|------------|--------|
| Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ |        |        |            |        |
| Fehérje                      | Zsír   | T.Zsír | Fehérje    | Zsír   |
| 0,00 g                       | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g     | 0,00 g |
| Szénhidrát                   | Cukor  | Só     | Szénhidrát | Cukor  |
| 0,00 g                       | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g     | 0,00 g |

|       |      |        |           |        |
|-------|------|--------|-----------|--------|
| hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-------|------|--------|-----------|--------|

|                |  |   |   |  |   |
|----------------|--|---|---|--|---|
| <b>Tízórai</b> | Gyümölcsle 100% bölcsei 11   | Gyümölcs tea/ftl. 1-3   | Körte   | Limonádé bölcsei 1-3   | Alma  |
|                | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ<br>Fehérje 0,00 g Zsír 0,00 g T.Zsírsvav 0,00 g<br>Szénhidrát 0,00 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g | Energia: 25,26 Kcal / 105,59 KJ<br>Fehérje 0,51 g Zsír 0,10 g T.Zsírsvav 0,00 g<br>Szénhidrát 5,40 g Cukor 5,00 g Só 0,00 g | Energia: 42,40 Kcal / 177,23 KJ<br>Fehérje 0,32 g Zsír 0,24 g T.Zsírsvav 0,00 g<br>Szénhidrát 9,60 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g | Energia: 19,69 Kcal / 82,30 KJ<br>Fehérje 0,10 g Zsír 0,15 g T.Zsírsvav 0,00 g<br>Szénhidrát 3,57 g Cukor 3,00 g Só 0,00 g | Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ<br>Fehérje 0,32 g Zsír 0,32 g T.Zsírsvav 0,00 g<br>Szénhidrát 5,60 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g |

|             |  |  |  |  |
|-------------|--|--|--|--|
| <b>Ebéd</b> | Vásárolt étel  | Vásárolt étel  | Vásárolt étel  | Vásárolt étel  |
|             | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ<br>Fehérje 0,00 g Zsír 0,00 g T.Zsírsvav 0,00 g<br>Szénhidrát 0,00 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ<br>Fehérje 0,00 g Zsír 0,00 g T.Zsírsvav 0,00 g<br>Szénhidrát 0,00 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ<br>Fehérje 0,00 g Zsír 0,00 g T.Zsírsvav 0,00 g<br>Szénhidrát 0,00 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ<br>Fehérje 0,00 g Zsír 0,00 g T.Zsírsvav 0,00 g<br>Szénhidrát 0,00 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g |

|             |   |  |  |   |  |
|-------------|---|--|--|---|--|
| <b>Ebéd</b> | Francia rakott burgonya 1-3, Banán  | Tarthonyás hus bölcsei, Káposzta saláta 1-3, Alma  | Gyümölcsle 100% 11 bölcsei, Rizses csirke 1-3, Uborka saláta friss 1-3, Györi édes keksz kg                                      | Karfiolfőzelék mir. 1-3, Csirkecombpörkölt bölcsei 1-3, Cseresznye  | Gyümölcsle 100% 11 bölcsei, Édekáposztatőzelék friss 1-3, Párolt csirkemáj 1-3, Keksz, háztartási                                |
|             | Energia: 365,18 Kcal / 1 526,45 KJ<br>Fehérje 10,65 g Zsír 13,10 g T.Zsírsvav 4,15 g<br>Szénhidrát 49,91 g Cukor 0,00 g Só 0,36 g | Energia: 269,13 Kcal / 1 124,96 KJ<br>Fehérje 12,27 g Zsír 7,81 g T.Zsírsvav 1,12 g<br>Szénhidrát 36,61 g Cukor 3,00 g Só 0,58 g | Energia: 276,15 Kcal / 1 154,31 KJ<br>Fehérje 11,85 g Zsír 5,87 g T.Zsírsvav 0,90 g<br>Szénhidrát 43,59 g Cukor 3,00 g Só 0,30 g | Energia: 312,58 Kcal / 1 306,58 KJ<br>Fehérje 15,98 g Zsír 13,96 g T.Zsírsvav 2,60 g<br>Szénhidrát 29,81 g Cukor 0,00 g Só 0,41 g | Energia: 267,10 Kcal / 1 116,48 KJ<br>Fehérje 14,85 g Zsír 6,88 g T.Zsírsvav 1,84 g<br>Szénhidrát 35,76 g Cukor 3,70 g Só 0,35 g |

|                                 |  |   |   |  |   |
|---------------------------------|--|---|---|--|---|
| <b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b> | Fehérje 10,65 g Zsír 13,10 g T.Zsírsvav 4,15 g Szénhidrát 49,91 g Cukor 0,00 g Só 0,36 g | Fehérje 12,27 g Zsír 7,81 g T.Zsírsvav 1,12 g Szénhidrát 36,61 g Cukor 3,00 g Só 0,58 g | Fehérje 11,85 g Zsír 5,87 g T.Zsírsvav 0,90 g Szénhidrát 43,59 g Cukor 3,00 g Só 0,30 g | Fehérje 15,98 g Zsír 13,96 g T.Zsírsvav 2,60 g Szénhidrát 29,81 g Cukor 0,00 g Só 0,41 g | Fehérje 14,85 g Zsír 6,88 g T.Zsírsvav 1,84 g Szénhidrát 35,76 g Cukor 3,70 g Só 0,35 g |
|                                 |  |   |   |  |   |

Heti étlap 2024.05.27 - 2024.05.31

|                                   | hétfő   |        | kedd  |         | szerda                             |         | csütörtök  |         | péntek  |         |
|-----------------------------------|---|--------|---|---------|------------------------------------|---------|--|---------|---|---------|
|                                   | Vásárolt étel   |        | Vásárolt étel   |         | Vásárolt étel                      |         | Vásárolt étel  |         | Vásárolt étel   |         |
|                                   | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ                              |        | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ  |         | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ       |         | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ   |         | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ                            |         |
| <b>(00002) Allergén mentes</b>    | Fehérje   | Zsír   | Fehérje   | Zsír    | Fehérje                            | Zsír    | Fehérje  | Zsír    | Fehérje   | Zsír    |
|                                   | 0,00 g  | 0,00 g | 0,00 g  | 0,00 g  | 0,00 g                             | 0,00 g  | 0,00 g   | 0,00 g  | 0,00 g  | 0,00 g  |
|                                   | Szénhidrát  | Cukor  | Szénhidrát  | Cukor   | Szénhidrát                         | Cukor   | Szénhidrát   | Cukor   | Szénhidrát  | Cukor   |
|                                   | 0,00 g  | 0,00 g | 0,00 g  | 0,00 g  | 0,00 g                             | 0,00 g  | 0,00 g   | 0,00 g  | 0,00 g  | 0,00 g  |
|                                   | T.Zsír  | T.Zsír | T.Zsír  | T.Zsír  | T.Zsír                             | T.Zsír  | T.Zsír   | T.Zsír  | T.Zsír  | T.Zsír  |
|                                   | 0,00 g  | 0,00 g | 0,00 g  | 0,00 g  | 0,00 g                             | 0,00 g  | 0,00 g   | 0,00 g  | 0,00 g  | 0,00 g  |
|                                   | Só  | Só     | Só  | Só      | Só                                 | Só      | Só   | Só      | Só  | Só      |
|                                   | 0,00 g  | 0,00 g | 0,00 g  | 0,00 g  | 0,00 g                             | 0,00 g  | 0,00 g   | 0,00 g  | 0,00 g  | 0,00 g  |
|                                   | Energia: 167,60 Kcal / 700,57 KJ                          |        | Energia: 237,24 Kcal / 991,66 KJ  |         | Energia: 305,02 Kcal / 1 274,98 KJ |         | Energia: 292,95 Kcal / 1 224,53 KJ   |         | Energia: 337,81 Kcal / 1 412,05 KJ                      |         |
| <b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b> | Fehérje   | Zsír   | Fehérje   | Zsír    | Fehérje                            | Zsír    | Fehérje  | Zsír    | Fehérje   | Zsír    |
|                                   | 7,67 g  | 0,48 g | 6,71 g  | 10,92 g | 12,38 g                            | 11,49 g | 9,82 g   | 15,89 g | 9,97 g  | 17,06 g |
|                                   | Szénhidrát  | Cukor  | Szénhidrát  | Cukor   | Szénhidrát                         | Cukor   | Szénhidrát   | Cukor   | Szénhidrát  | Cukor   |
|                                   | 32,80 g   | 5,00 g | 27,60 g   | 5,00 g  | 37,67 g                            | 6,25 g  | 27,31 g  | 3,00 g  | 35,08 g   | 5,73 g  |
|                                   | T.Zsír  | T.Zsír | T.Zsír  | T.Zsír  | T.Zsír                             | T.Zsír  | T.Zsír   | T.Zsír  | T.Zsír  | T.Zsír  |
|                                   | 0,15 g  | 0,15 g | 2,79 g  | 0,17 g  | 4,40 g                             | 0,44 g  | 6,84 g   | 0,65 g  | 6,46 g  | 0,63 g  |
|                                   | Só  | Só     | Só  | Só      | Só                                 | Só      | Só   | Só      | Só  | Só      |
|                                   | 0,71 g  | 0,71 g | 0,17 g  | 0,17 g  | 0,44 g                             | 0,44 g  | 0,65 g   | 0,65 g  | 0,63 g  | 0,63 g  |
|                                   | Energia: 167,60 Kcal / 700,57 KJ                          |        | Energia: 237,24 Kcal / 991,66 KJ  |         | Energia: 305,02 Kcal / 1 274,98 KJ |         | Energia: 292,95 Kcal / 1 224,53 KJ   |         | Energia: 337,81 Kcal / 1 412,05 KJ                      |         |
|                                   | Kefir poharas 150 g., Kifli bölcsei, Gyümölcs tea/ft. 1-3 |        | Tojás karika 1-3, Rama margarin, Rozsos kenyér, Gyümölcs tea/ft. 1-3, Zöldpaprika |         | Fahéjas csiga, Tej 1-3             |         | Petrezselymes ráma bölcsei, Zsemle, rozsos, Pritamin paprika, Kókuszos tej bölcsei |         | Kalács fonott bölcsei, Rama margarin, Mézes tej 1-3 méz |         |

.....  
 Élelmezésvezető Gyerekorvos .....  
 Sütő Károly Dr. Jakobszky-Tünde Bérces Attiláné .....  
 Szakács .....  
 Czeglédiné Jónás Tünde .....

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
 Jó étvágyat kívánunk!