Heti étlap 2026.09.21. - 2026.09.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00480) Bölcsőde	**Reggeli**	Gyümölcs tea, Gyümölcslekvár(12), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6)]			Tej[7], Gabonagolyó [6]			Gyümölcs tea, Szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6)], Zöldség			Gyümölcs tea, Tojáskrémes szendvics [1,3,10,(6,12)], Zöldség			Kakaó [7,(1)], Margarin, Sajtos kifli[1,3,7]		
		Energia: 202,37 Kcal / 845,91 Kj			Energia: 187,79 Kcal / 784,96 Kj			Energia: 268,05 Kcal / 1 120,45 Kj			Energia: 234,54 Kcal / 980,38 Kj			Energia: 224,34 Kcal / 937,74 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4,05 g	3,91 g	1,07 g	8,09 g	3,00 g	2,67 g	8,32 g	7,73 g	3,89 g	6,51 g	7,83 g	2,01 g	11,50 g	9,97 g	4,61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		37,32 g	15,99 g	0,86 g	25,83 g	16,87 g	0,28 g	33,22 g	9,99 g	1,49 g	34,11 g	9,99 g	1,18 g	21,90 g	10,60 g	0,70 g
	Tízórai	Gyümölcs			Gyümölcs			Gyümölcs			Gyümölcs			Gyümölcs		
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 Kj			Energia: 105,50 Kcal / 440,99 Kj			Energia: 34,79 Kcal / 145,42 Kj			Energia: 105,50 Kcal / 440,99 Kj			Energia: 34,79 Kcal / 145,42 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0,40 g	0,40 g	0,00 g	1,30 g	0,10 g	0,00 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	1,30 g	0,10 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
		7,00 g	0,00 g	0,01 g	24,20 g	0,00 g	0,06 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g	24,20 g	0,00 g	0,06 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g
	Ebéd	Főtt virsli(1,6,10), Zöldborsófőzelék [1,7]			Párolt csirkemell, Brokkolifőzlék[1,7]			Vagdalt pogácsa[1,3], Lencsefőzelék[1,7,10,(12)]			Rakott cukkini [1,7]			Csirkeraguleves [1,3,9], Rizskoch baracklekvárral [1,3,7,(12)]		
		Energia: 282,85 Kcal / 1 182,31 Kj			Energia: 305,34 Kcal / 1 276,32 Kj			Energia: 342,16 Kcal / 1 430,23 Kj			Energia: 284,81 Kcal / 1 190,51 Kj			Energia: 500,59 Kcal / 2 092,47 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		16,56 g	11,99 g	3,74 g	19,47 g	10,12 g	3,44 g	22,42 g	11,05 g	3,45 g	14,56 g	10,74 g	3,33 g	23,54 g	8,84 g	2,43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		26,57 g	2,62 g	2,06 g	33,44 g	0,02 g	0,74 g	37,83 g	0,00 g	1,09 g	32,09 g	0,00 g	1,63 g	80,88 g	25,51 g	3,48 g
	Uzsonna	Trapista sajt[7,(1)], Margarin, Korpás zsemle [1], Zöldség			Pulykamellsonka(1,6), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6)], Fejes saláta, Zöldség			100%-os gyümölcslé, Croissan, sima[1]			Tej[7], Csokis párna[1,7,(3,6,12)]			Vajkrém magyaros[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6)], Zöldség		
		Energia: 163,71 Kcal / 684,31 Kj			Energia: 168,77 Kcal / 705,46 Kj			Energia: 231,74 Kcal / 968,67 Kj			Energia: 575,90 Kcal / 2 407,26 Kj			Energia: 167,47 Kcal / 700,02 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,44 g	8,11 g	3,69 g	7,92 g	4,56 g	1,21 g	2,75 g	7,23 g	3,53 g	14,72 g	32,41 g	11,70 g	4,90 g	6,46 g	3,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		14,80 g	0,60 g	0,70 g	23,79 g	0,00 g	1,21 g	37,70 g	28,00 g	0,23 g	55,66 g	28,35 g	1,19 g	22,24 g	0,00 g	0,82 g

Mandel-Talics Barbara - Élelmezésvezető, Dietetikus

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk!:)