



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
Reggeli	(00480) Bölcsöde	Tej, Teljes kiőrlésű kenyér, Kolbászos sajtkrém, Zöldség			Kakaó, Kalács			Tej, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin, Baromfi párizsi, Zöldség			Tej, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin, Trappista sajt			Tej, Teljes kiőrlésű zsemle, Húskrém(sertés), Zöldség					
		Energia: 271,38 Kcal / 1 134,37 KJ			Energia: 319,12 Kcal / 1 333,92 KJ			Energia: 271,84 Kcal / 1 136,29 KJ			Energia: 307,47 Kcal / 1 285,22 KJ			Energia: 283,43 Kcal / 1 184,74 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		14,37 g	8,24 g	3,71 g	12,91 g	8,51 g	3,95 g	14,09 g	8,38 g	3,01 g	16,97 g	11,22 g	5,82 g	13,72 g	11,00 g	5,10 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
34,67 g	0,10 g	1,26 g	47,35 g	7,70 g	0,79 g	34,89 g	0,10 g	1,21 g	34,36 g	0,00 g	1,29 g	32,02 g	0,00 g	0,76 g					
1,7				1,3,7				1,7,(6),(10)				1,7				1,7,10,(12)			
Tízórai	(00480) Bölcsöde	Gyümölcstea, Gyümölcs			Gyümölcstea, Gyümölcs			Gyümölcstea, Gyümölcs			Gyümölcstea, Gyümölcs			Gyümölcstea, Gyümölcs					
		Energia: 104,68 Kcal / 437,56 KJ			Energia: 135,10 Kcal / 564,72 KJ			Energia: 114,92 Kcal / 480,37 KJ			Energia: 62,95 Kcal / 263,13 KJ			Energia: 92,75 Kcal / 387,70 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		1,09 g	0,36 g	0,00 g	1,31 g	0,10 g	0,00 g	0,65 g	0,48 g	0,00 g	0,50 g	0,21 g	0,00 g	0,73 g	0,72 g	0,00 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
22,74 g	7,20 g	0,01 g	31,64 g	7,20 g	0,06 g	26,64 g	7,20 g	0,01 g	14,30 g	7,20 g	0,00 g	20,04 g	7,20 g	0,02 g					
Ebéd	(00480) Bölcsöde	Karlábéőzelék, Párolt csirkecombfilé, Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldborsóőzelék, Rántott párizsi(sertés), Teljes kiőrlésű kenyér			Tökőőzelék , Fasírt (csirkéből), Teljes kiőrlésű kenyér			Paradicsomos káposzta, Sertéscomb sült, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcsleves, Panírozott halrudak, Párolt rizs, Majonéz					
		Energia: 398,59 Kcal / 1 666,11 KJ			Energia: 443,67 Kcal / 1 854,54 KJ			Energia: 416,17 Kcal / 1 739,59 KJ			Energia: 411,87 Kcal / 1 721,62 KJ			Energia: 727,14 Kcal / 3 039,45 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		18,52 g	13,28 g	2,77 g	18,78 g	14,09 g	3,04 g	23,24 g	12,12 g	3,17 g	17,58 g	11,27 g	2,16 g	16,08 g	30,63 g	3,67 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
50,64 g	6,99 g	1,45 g	60,11 g	2,27 g	2,40 g	52,86 g	2,76 g	2,33 g	59,16 g	16,25 g	1,80 g	94,62 g	19,46 g	1,40 g					
1,7				1,7,(3),(6),(9),(10),(11)				1,3,7,(6)				1				1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(14)			





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00480) Bölcsöde	Zsemle, Margarin, Csemege szalámi, Zöldség			Félbarna kenyér, Margarin, Sonka(sertés), Zöldség			Gyümölcsle, Péksütemény			Pizzás csiga			Kornspitz, Kockasajt		
		Energia: 235,15 Kcal / 982,93 KJ			Energia: 222,96 Kcal / 931,97 KJ			Energia: 458,09 Kcal / 1 914,82 KJ			Energia: 185,97 Kcal / 777,35 KJ			Energia: 313,36 Kcal / 1 309,84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,98 g	11,54 g	4,25 g	8,54 g	9,12 g	3,23 g	6,54 g	18,40 g	9,20 g	2,91 g	12,86 g	3,40 g	12,74 g	7,50 g	3,47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,66 g	0,00 g	1,55 g	26,51 g	0,00 g	2,10 g	64,20 g	8,00 g	0,52 g	14,43 g	0,00 g	1,14 g	43,90 g	1,40 g	2,06 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,7,(3),(5),(6),(8),(11),(12)			1,7,(3),(6),(12)			1,3,6,7,11,(8)				

Allergén összetevők zárójelben feltüntetve.

Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.

1=glutén; 2=rák; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szója; 7=tejtermék,laktóz;

8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár; 11=szezám; 12=kéndioxid,szulfit;

13=csillagfűrt; 14=puhatestűek; 15=mesterséges édesítőszer; 16=édesgyökér

(0)=Az adott allergén előfordulhat

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!

Herdlicska Lászlóné
Élelmezésvezető

Hamala Katalin
Igazgató

