



Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Majonézes tonhalkrém lenmaggal, Teljeskiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Sonkakrém házi, Rozsos kenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Halkrém, Fehérkenyér, Savanyú káposzta	Vaníliás tej, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi sajtkrém, Fehérkenyér, Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém Hajdú 20gr, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 280,13 Kcal / 1 170,94 KJ	Energia: 215,73 Kcal / 901,75 KJ	Energia: 242,06 Kcal / 1 011,81 KJ	Energia: 232,31 Kcal / 971,06 KJ	Energia: 287,17 Kcal / 1 200,37 KJ
		Fehérje 11,92 g Zsír 11,75 g T.Zsírsvav 4,12 g	Fehérje 11,38 g Zsír 6,53 g T.Zsírsvav 3,61 g	Fehérje 9,47 g Zsír 9,76 g T.Zsírsvav 4,52 g	Fehérje 9,91 g Zsír 7,99 g T.Zsírsvav 4,80 g	Fehérje 10,39 g Zsír 13,25 g T.Zsírsvav 6,93 g
		Szénhidrát 31,33 g Cukor 7,66 g Só 0,39 g	Szénhidrát 27,46 g Cukor 6,91 g Só 0,84 g	Szénhidrát 28,90 g Cukor 6,92 g Só 0,95 g	Szénhidrát 29,89 g Cukor 7,70 g Só 0,93 g	Szénhidrát 31,12 g Cukor 6,91 g Só 0,20 g
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Kefír (Kem.)	Meggyes turmix	Házi joghurtital	Narancslé 100% Happy day	Almalé 100% Happy day
		Energia: 33,06 Kcal / 138,19 KJ	Energia: 88,85 Kcal / 371,39 KJ	Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ	Energia: 51,17 Kcal / 213,89 KJ	Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ
		Fehérje 3,40 g Zsír 0,10 g T.Zsírsvav 0,05 g	Fehérje 3,84 g Zsír 3,51 g T.Zsírsvav 2,40 g	Fehérje 4,80 g Zsír 4,80 g T.Zsírsvav 2,97 g	Fehérje 0,65 g Zsír 0,18 g T.Zsírsvav 0,00 g	Fehérje 0,07 g Zsír 0,00 g T.Zsírsvav 0,00 g
		Szénhidrát 4,60 g Cukor 0,00 g Só 0,30 g	Szénhidrát 10,32 g Cukor 7,02 g Só 0,16 g	Szénhidrát 7,89 g Cukor 4,44 g Só 0,32 g	Szénhidrát 10,90 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 14,00 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Májfelfújt, Sárgarépás brokkolifőzelék, Alma	Csirkepörkölt, Karalábefőzelék, Alma, Kiwi	Rakott karfiol zabpehellyel, Alma	Párolt vagdalt, Parajfőzelék, Alma, Körte	Almás csirkecomb, Burgonyapüré, Uborka saláta, Alma, Körte
		Energia: 270,36 Kcal / 1 130,10 KJ	Energia: 311,32 Kcal / 1 301,32 KJ	Energia: 273,73 Kcal / 1 144,19 KJ	Energia: 277,91 Kcal / 1 161,66 KJ	Energia: 333,32 Kcal / 1 393,28 KJ
		Fehérje 14,18 g Zsír 13,68 g T.Zsírsvav 3,01 g	Fehérje 15,86 g Zsír 14,27 g T.Zsírsvav 2,75 g	Fehérje 15,04 g Zsír 11,28 g T.Zsírsvav 1,52 g	Fehérje 14,50 g Zsír 11,00 g T.Zsírsvav 2,80 g	Fehérje 15,74 g Zsír 9,63 g T.Zsírsvav 2,66 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

