



Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Szez.trappistasajt-krém , Teljeskiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém vaníliás almás, Kifli vizes 60g	Kakaó , Gyümölcsstea cukor nélkül, Halkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojásos tejszínes sajtkrém , Fehérkenyér , Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Körözött túró , Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 315,14 Kcal / 1 317,29 KJ	Energia: 181,05 Kcal / 756,79 KJ	Energia: 288,33 Kcal / 1 205,22 KJ	Energia: 241,09 Kcal / 1 007,76 KJ	Energia: 240,36 Kcal / 1 004,70 KJ
		Fehérje 12,76 g Zsír 15,16 g T.Zsír 6,98 g	Fehérje 8,62 g Zsír 5,78 g T.Zsír 4,19 g	Fehérje 12,25 g Zsír 10,88 g T.Zsír 4,72 g	Fehérje 9,31 g Zsír 9,46 g T.Zsír 5,72 g	Fehérje 12,38 g Zsír 6,85 g T.Zsír 3,65 g
		Szénhidrát 31,42 g Cukor 7,52 g Só 0,54 g	Szénhidrát 22,87 g Cukor 9,21 g Só 0,59 g	Szénhidrát 34,52 g Cukor 10,43 g Só 0,37 g	Szénhidrát 29,31 g Cukor 6,96 g Só 0,85 g	Szénhidrát 31,68 g Cukor 6,91 g Só 0,21 g
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Almalé 100% Happy day	Meggyes turmix	Ananászos turmix cukor nélkül	Narancslé 100% Happy day	Kefír (Kem.)
		Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ	Energia: 88,85 Kcal / 371,39 KJ	Energia: 60,02 Kcal / 250,88 KJ	Energia: 51,18 Kcal / 213,93 KJ	Energia: 33,06 Kcal / 138,19 KJ
		Fehérje 0,07 g Zsír 0,00 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 3,84 g Zsír 3,51 g T.Zsír 2,40 g	Fehérje 1,92 g Zsír 1,74 g T.Zsír 1,20 g	Fehérje 0,65 g Zsír 0,18 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 3,40 g Zsír 0,10 g T.Zsír 0,05 g
		Szénhidrát 14,00 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 10,32 g Cukor 7,02 g Só 0,16 g	Szénhidrát 8,82 g Cukor 5,94 g Só 0,08 g	Szénhidrát 10,90 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 4,60 g Cukor 0,00 g Só 0,30 g
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Mexikói halragu kölessel, Alma	Rakott burg virslivel , Káposztasaláta sárgaréppával , Alma	Csirkemájvagdalt tojásköckával, Sárgarépa főzelék , Alma, Kiwi	Zabpelyhes húsgombóc , Paradicsom mártás , Főtt burgonya 1/2 adag, Alma	Pulyka pörkölt , Káposztafőzelék, Fehérkenyér , Alma, Narancs
		Energia: 256,36 Kcal / 1 071,58 KJ	Energia: 329,77 Kcal / 1 378,44 KJ	Energia: 271,00 Kcal / 1 132,78 KJ	Energia: 334,69 Kcal / 1 399,00 KJ	Energia: 325,01 Kcal / 1 358,54 KJ
		Fehérje 11,96 g Zsír 7,90 g T.Zsír 1,30 g	Fehérje 12,26 g Zsír 13,10 g T.Zsír 2,42 g	Fehérje 13,53 g Zsír 8,37 g T.Zsír 2,44 g	Fehérje 14,21 g Zsír 8,11 g T.Zsír 1,21 g	Fehérje 14,55 g Zsír 12,52 g T.Zsír 1,68 g



Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		34,83 g	0,00 g	0,43 g	36,97 g	1,53 g	0,80 g	34,46 g	2,76 g	1,04 g	46,65 g	5,99 g	0,74 g	35,05 g	0,00 g	0,71 g
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Pizzakrém lenmaggal, Fehérkenyér , Zöldpaprika			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém , Fehérkenyér , Paradicsom			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Párizsikrém , Fehérkenyér , Kígyóuborka			Gyümölcsstea cukor nélkül, Tejberizs kakaó szórattal			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Zalaikrém házi , Fehérkenyér , Zöldpaprika		
		Energia: 226,51 Kcal / 946,81 KJ			Energia: 215,17 Kcal / 899,41 KJ			Energia: 220,19 Kcal / 920,39 KJ			Energia: 200,97 Kcal / 840,05 KJ			Energia: 222,34 Kcal / 929,38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,38 g	7,48 g	3,45 g	9,66 g	6,49 g	3,40 g	8,81 g	7,64 g	4,14 g	5,43 g	5,28 g	2,71 g	9,13 g	7,77 g	4,18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,78 g	7,16 g	0,86 g	29,26 g	6,91 g	0,82 g	28,89 g	6,91 g	1,00 g	32,49 g	9,11 g	0,17 g	28,83 g	6,91 g	1,01 g		

..... BÖLCS.VEZ. GYERMEKORVOS ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!