



Heti étlap 2023.08.28. - 2023.09.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Kakaó , Gyümölcsstea cukor nélkül, Kalács , Margarin Liga 20%	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Sonkakrém házi , Rozsos kenyér, Kígyóuborka	Tej 2,8%, Gyümölcsstea cukor nélkül, Brokkolis szendvicskrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Zöldhagymás tojáskrém , Fehérkenyér , Zöldpaprika
		Energia: 278,03 Kcal / 1 162,17 KJ	Energia: 214,46 Kcal / 896,44 KJ	Energia: 252,60 Kcal / 1 055,87 KJ	Energia: 220,90 Kcal / 923,36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9,62 g 10,04 g 5,32 g	11,37 g 6,52 g 3,61 g	10,88 g 9,11 g 5,35 g	9,75 g 7,21 g 3,82 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
36,57 g 13,22 g 0,69 g	27,21 g 6,91 g 0,84 g	31,24 g 6,91 g 0,32 g	28,88 g 6,91 g 0,79 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Almalé 100% Happy day	Házi joghurtital	Narancslé 100% Happy day	Paradicsomlé 100% Aró
		Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ	Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ	Energia: 51,18 Kcal / 213,93 KJ	Energia: 15,97 Kcal / 66,75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0,07 g 0,00 g 0,00 g	4,80 g 4,80 g 2,97 g	0,65 g 0,18 g 0,00 g	0,76 g 0,05 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
14,00 g 0,00 g 0,01 g	7,89 g 4,44 g 0,32 g	10,90 g 0,00 g 0,00 g	3,11 g 0,00 g 0,01 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tojáspörkölt, Zöldbabfőzelék , Alma	Stefánia vagdalt, Karfiolfőzelék , Alma, Sárgadinnye	Majorannás pulykatokány, Tökfőzelék zabliszttel, Görögdinnye, alma	Csirkepörkölt, Zöldborsós-karalábefőzelék, Alma, Sárgadinnye
		Energia: 279,17 Kcal / 1 166,93 KJ	Energia: 258,92 Kcal / 1 082,29 KJ	Energia: 296,15 Kcal / 1 237,91 KJ	Energia: 307,43 Kcal / 1 285,06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12,05 g 15,67 g 3,32 g	14,33 g 10,43 g 2,55 g	14,30 g 13,56 g 2,62 g	18,93 g 12,61 g 2,74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
21,39 g 2,30 g 0,44 g	24,14 g 2,76 g 0,79 g	25,62 g 2,30 g 0,47 g	28,45 g 2,76 g 0,56 g		



Heti étlap 2023.08.28. - 2023.09.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)				
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Majonézes tonhalkrém lenmaggal, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrós táska	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tavaszi felvágott Kométa, Liga margarin, 20%-os, Fehérkenyér, Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Lapkasajt (Hajdú-Kőröstej), Vaj 80%, Rozsos kenyér, Sárgarépa
		Energia: 278,49 Kcal / 1 164,09 Kj	Energia: 276,80 Kcal / 1 157,02 Kj	Energia: 235,25 Kcal / 983,35 Kj	Energia: 266,10 Kcal / 1 112,30 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11,90 g 11,76 g 3,90 g	9,23 g 15,00 g 6,29 g	9,59 g 8,92 g 4,62 g	11,88 g 11,09 g 5,98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,90 g 7,06 g 0,39 g	25,81 g 11,91 g 0,59 g	28,99 g 6,91 g 1,14 g	28,94 g 7,41 g 0,89 g		

BÖLCS.VEZ.

GYERMEKORVOS

ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!