



Heti étlap 2023.10.23. - 2023.10.27.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Sajtos halkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tejeskávé, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém újhagymával, Fehérkenyér, Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojás, Liga margarin, 20%-os, Teljeskiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Kakaó, Gyümölcsstea cukor nélkül, Főtt virsli ketchuppal, Rozsos kenyér								
		Energia: 277,13 Kcal / 1 158,40 KJ	Energia: 202,86 Kcal / 847,95 KJ	Energia: 257,44 Kcal / 1 076,10 KJ	Energia: 303,79 Kcal / 1 269,84 KJ								
		Fehérje 12,64 g	Zsír 11,10 g	T.Zsírsvav 5,86 g	Fehérje 8,70 g	Zsír 4,78 g	T.Zsírsvav 2,75 g	Fehérje 12,59 g	Zsír 9,11 g	T.Zsírsvav 4,08 g	Fehérje 15,04 g	Zsír 11,58 g	T.Zsírsvav 5,00 g
		Szénhidrát 31,18 g	Cukor 6,92 g	Só 0,47 g	Szénhidrát 30,84 g	Cukor 8,11 g	Só 0,75 g	Szénhidrát 30,62 g	Cukor 6,91 g	Só 0,35 g	Szénhidrát 34,07 g	Cukor 11,82 g	Só 1,61 g
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Alma, Narancs	Alma, Kiwi	Alma, Körte	Alma, Narancs								
		Energia: 21,67 Kcal / 90,58 KJ	Energia: 24,98 Kcal / 104,42 KJ	Energia: 24,98 Kcal / 104,42 KJ	Energia: 21,67 Kcal / 90,58 KJ								
		Fehérje 0,30 g	Zsír 0,18 g	T.Zsírsvav 0,00 g	Fehérje 0,42 g	Zsír 0,30 g	T.Zsírsvav 0,00 g	Fehérje 0,24 g	Zsír 0,21 g	T.Zsírsvav 0,00 g	Fehérje 0,30 g	Zsír 0,18 g	T.Zsírsvav 0,00 g
		Szénhidrát 4,65 g	Cukor 0,00 g	Só 0,01 g	Szénhidrát 5,49 g	Cukor 0,00 g	Só 0,01 g	Szénhidrát 5,70 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g	Szénhidrát 4,65 g	Cukor 0,00 g	Só 0,01 g
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Rakott karfiol zabpehellyel, Alma	Tükörtojás, Tejfölös céklafőzelék, Túró Rudi (Lotti)	Halfasírozott sütőben sütvé, Zöldbabfőzelék, Almás piskóta	Majorannás pulykatokány, Cukkinifőzelék TM, Alma								
		Energia: 273,73 Kcal / 1 144,19 KJ	Energia: 364,16 Kcal / 1 522,19 KJ	Energia: 341,04 Kcal / 1 425,55 KJ	Energia: 256,70 Kcal / 1 073,01 KJ								
		Fehérje 15,04 g	Zsír 11,28 g	T.Zsírsvav 1,52 g	Fehérje 15,20 g	Zsír 18,91 g	T.Zsírsvav 7,54 g	Fehérje 16,71 g	Zsír 12,85 g	T.Zsírsvav 2,83 g	Fehérje 12,65 g	Zsír 9,24 g	T.Zsírsvav 1,25 g
		Szénhidrát 24,64 g	Cukor 0,00 g	Só 0,40 g	Szénhidrát 30,26 g	Cukor 8,66 g	Só 0,67 g	Szénhidrát 37,82 g	Cukor 9,30 g	Só 0,67 g	Szénhidrát 27,07 g	Cukor 0,00 g	Só 0,36 g



Heti étlap 2023.10.23. - 2023.10.27.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)												
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Kókuszos zabkása gyümölcsöntettel	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém , Rozsos kenyér, Jégcsap retek	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Pizzakrém lenmaggal, Fehérkenyér , Zöldpaprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Zöldhagymás tojáskrém , Fehérkenyér , Paradicsom								
		Energia: 292,35 Kcal / 1 222,02 KJ	Energia: 217,62 Kcal / 909,65 KJ	Energia: 226,51 Kcal / 946,81 KJ	Energia: 223,39 Kcal / 933,77 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,10 g	13,61 g	9,59 g	10,80 g	6,88 g	3,40 g	8,38 g	7,48 g	3,45 g	9,82 g	7,22 g	3,82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29,65 g	16,77 g	0,43 g	27,64 g	6,91 g	0,81 g	31,78 g	7,16 g	0,86 g	29,36 g	6,91 g	0,79 g

BÖLCS. VEZ.

GYERMEKORVOS

ÉLELM. VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!