



Heti étlap 2023.12.04. - 2023.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Kakaó , Gyümölcsstea cukor nélkül, Liga margarin, 20%-os, Kalács	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi sajtkrém , Fehérkenyér , Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Zala felvágott Kométa, Margarin Liga 20%, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Halkrém, Fehérkenyér , Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojás, Liga margarin, 20%-os, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika
		Energia: 239,94 Kcal / 1 002,95 KJ	Energia: 229,14 Kcal / 957,81 KJ	Energia: 246,53 Kcal / 1 030,50 KJ	Energia: 242,54 Kcal / 1 013,82 KJ	Energia: 258,25 Kcal / 1 079,49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8,44 g 9,22 g 4,96 g	9,91 g 7,99 g 4,80 g	11,47 g 8,48 g 4,12 g	9,47 g 9,76 g 4,52 g	12,61 g 9,13 g 4,08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,09 g 12,52 g 0,59 g	29,10 g 6,91 g 0,93 g	30,69 g 6,91 g 0,52 g	28,98 g 6,92 g 0,86 g	30,75 g 6,91 g 0,35 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Alma	Alma, Mandarin	Házi joghurtital , Mikulás csomag	Alma, Körte	Joghurtos körteturmix
		Energia: 18,66 Kcal / 78,00 KJ	Energia: 22,89 Kcal / 95,68 KJ	Energia: 660,38 Kcal / 2 760,39 KJ	Energia: 24,98 Kcal / 104,42 KJ	Energia: 67,34 Kcal / 281,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0,24 g 0,24 g 0,00 g	0,33 g 0,21 g 0,00 g	13,49 g 39,60 g 25,57 g	0,24 g 0,21 g 0,00 g	2,64 g 2,62 g 1,58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
4,20 g 0,00 g 0,01 g	5,04 g 0,00 g 0,00 g	61,39 g 56,44 g 0,56 g	5,70 g 0,00 g 0,00 g	8,08 g 3,84 g 0,17 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Mexikói pulykatokány, Burgonya , Őszibarackbefőtt	Reszelt csirkemáj , Hagymás párolt köles , Uborka saláta , Alma	Tükör tojás, Zöldborsófőzelék , Alma	Rakott kelkáposzta zabpehellyel, Sajtos-tejfölös pogácsa	Párolt vagdalt, Finomfőzelék , Alma, Narancs
		Energia: 295,19 Kcal / 1 233,89 KJ	Energia: 367,13 Kcal / 1 534,60 KJ	Energia: 306,68 Kcal / 1 281,92 KJ	Energia: 374,05 Kcal / 1 563,53 KJ	Energia: 291,55 Kcal / 1 218,68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13,99 g 6,97 g 1,02 g	16,78 g 12,55 g 2,18 g	15,87 g 14,20 g 3,27 g	19,64 g 16,83 g 1,60 g	15,45 g 10,14 g 2,19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39,81 g 4,20 g 0,46 g	44,51 g 1,00 g 0,48 g	27,56 g 2,76 g 0,35 g	31,48 g 1,65 g 0,41 g	31,70 g 2,30 g 0,53 g		



Heti étlap 2023.12.04. - 2023.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)					
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Brokkolis szendvicskrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém Hajdú 20gr, Fehérkenyér, Sárgarépa	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Padlizsánkrém, lenmaggal, Fehérkenyér, Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém, Fehérkenyér, Savanyú káposzta	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém vaníliás almás, Fehérkenyér
		Energia: 251,91 Kcal / 1 052,98 KJ	Energia: 263,98 Kcal / 1 103,44 KJ	Energia: 196,60 Kcal / 821,79 KJ	Energia: 214,84 Kcal / 898,03 KJ	Energia: 214,14 Kcal / 895,11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10,84 g 9,12 g 5,35 g	8,04 g 12,54 g 6,99 g	7,81 g 5,12 g 3,19 g	9,67 g 6,49 g 3,40 g	9,29 g 5,55 g 3,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31,17 g 6,91 g 0,32 g	29,55 g 6,95 g 0,72 g	29,71 g 6,92 g 0,83 g	29,20 g 6,91 g 0,91 g	31,54 g 9,21 g 0,70 g		

.....
BÖLCS. VEZ.

.....
GYERMEKORVOS

.....
ÉLELM. VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!