



Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Tojás, Margarin , Rozsos kenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Főtt virsli ketchuppal, Teljeskiőrlésű kenyér	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Vajkrém, Rozsos kenyér, Zöldpaprika	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcstea cukor nélkül, Köleskörözött , Fehérkenyér, Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Túrókrém sárgarépas , Fehérkenyér, Paradicsom
		Energia: 237,02 Kcal / 990,74 KJ	Energia: 187,90 Kcal / 785,42 KJ	Energia: 267,24 Kcal / 1 117,06 KJ	Energia: 240,04 Kcal / 1 003,37 KJ	Energia: 215,49 Kcal / 900,75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11,44 g 8,59 g 4,08 g	15,00 g 13,27 g 6,12 g	9,28 g 12,98 g 6,99 g	8,45 g 7,57 g 3,56 g	9,79 g 6,01 g 3,67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
27,83 g 6,91 g 0,81 g	32,80 g 8,31 g 1,42 g	27,90 g 6,91 g 0,67 g	33,49 g 7,11 g 0,79 g	29,71 g 7,00 g 0,81 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Alma, Körte	Banánturmix cukor nélkül	Ananászos turmix cukor nélkül, Kölesgolyó	Házi gyümölcsjoghurt	Almalé 100%
		Energia: 27,47 Kcal / 114,82 KJ	Energia: 106,28 Kcal / 444,25 KJ	Energia: 104,25 Kcal / 435,77 KJ	Energia: 90,94 Kcal / 380,13 KJ	Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0,26 g 0,23 g 0,00 g	3,74 g 2,99 g 2,10 g	3,26 g 2,10 g 1,26 g	3,96 g 3,96 g 2,37 g	0,07 g 0,00 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
6,27 g 0,00 g 0,01 g	15,72 g 4,83 g 0,16 g	18,84 g 7,00 g 0,08 g	9,70 g 4,76 g 0,26 g	14,00 g 0,00 g 0,01 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Májfelfújt , Paradicsomos burgonyafőzelék , Alma, Körte	Rakott kelkáposzta zabpehellyel, Alma, Narancs	Panírozott halrúd, Káposztafőzelék, Alma, Kiwi	Pulyka aprópecsenye, Sütőtökfőzelék , Túró Rudi	Csirkemájvagdalt tojásköckával, Karfiolos vegyesfőzelék, Alma, Narancs
		Energia: 356,43 Kcal / 1 489,88 KJ	Energia: 276,58 Kcal / 1 156,10 KJ	Energia: 202,94 Kcal / 848,29 KJ	Energia: 359,79 Kcal / 1 503,92 KJ	Energia: 281,65 Kcal / 1 177,30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		13,13 g 11,29 g 2,74 g	17,13 g 11,18 g 1,53 g	14,36 g 7,26 g 0,81 g	18,75 g 13,66 g 6,15 g	15,87 g 8,43 g 2,44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
47,50 g 5,92 g 0,82 g	23,10 g 1,54 g 1,24 g	19,52 g 0,00 g 0,41 g	35,53 g 8,06 g 0,63 g	34,11 g 2,76 g 1,04 g		

