



Heti étlap 2021.10.25. - 2021.10.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojáskrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Karottakrém szezámaggal, Fehérkenyér, Kigyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi sajtkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Sonkakrém házi, Fehérkenyér, Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, 20%-os, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika
		Energia: 123,92 Kcal / 517,99 Kj	Energia: 222,21 Kcal / 928,84 Kj	Energia: 137,07 Kcal / 572,95 Kj	Energia: 225,38 Kcal / 942,09 Kj	Energia: 148,44 Kcal / 620,48 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,20 g 7,93 g 3,77 g	7,76 g 8,22 g 4,11 g	12,86 g 9,18 g 5,09 g	11,12 g 6,83 g 3,84 g	13,15 g 10,50 g 4,85 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31,39 g 6,91 g 0,30 g	28,66 g 7,01 g 0,77 g	31,40 g 6,91 g 0,48 g	28,99 g 6,98 g 0,92 g	31,05 g 6,91 g 0,77 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Banánturmix cukor nélkül	Kefír, Kölesgolyó	Házi gyümölcsjoghurt	Alma, Narancs, Keks	Alma, Körte
		Energia: 106,28 Kcal / 444,25 Kj	Energia: 68,49 Kcal / 286,29 Kj	Energia: 90,94 Kcal / 380,13 Kj	Energia: 63,11 Kcal / 263,80 Kj	Energia: 27,47 Kcal / 114,82 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3,74 g 2,99 g 2,10 g	4,70 g 0,44 g 0,12 g	3,96 g 3,96 g 2,37 g	1,28 g 0,86 g 0,20 g	0,26 g 0,23 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
15,72 g 4,83 g 0,16 g	12,60 g 0,00 g 0,30 g	9,70 g 4,76 g 0,26 g	12,45 g 1,85 g 0,11 g	6,27 g 0,00 g 0,01 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Párolt vagdalt, Tökfőzelék, Croissan	Sült csirkecomb, Vegyes gyümölcs mártás, Főtt burgonya 1/2 adag, Alma, Banán	Rakott zöldbab bulgurral, Alma	Tojáspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Alma, Banán	Tojásropogós, Parajfőzelék, Túrós Rudi
		Energia: 401,02 Kcal / 1 676,26 Kj	Energia: 335,19 Kcal / 1 401,09 Kj	Energia: 271,49 Kcal / 1 134,83 Kj	Energia: 270,10 Kcal / 1 129,02 Kj	Energia: 366,26 Kcal / 1 530,97 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,26 g 15,82 g 3,78 g	17,19 g 8,01 g 1,31 g	15,13 g 9,83 g 1,25 g	10,93 g 11,99 g 2,07 g	16,10 g 15,66 g 7,27 g



Heti étlap 2021.10.25. - 2021.10.29.

Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só			
43,25 g		11,39 g		1,03 g		46,07 g		7,00 g		0,43 g		26,71 g		0,06 g		0,36 g			
27,80 g		0,88 g		0,89 g		38,02 g		9,57 g		1,20 g									
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Körözött túró , Fehérkenyér, Savanyú káposzta			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi halkrém besemellel, Rozsos kenyér, Póréhagyma			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tejberizs kakaó szórattal			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrós palacsinta			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Sajtos pogácsa					
		Energia: 215,69 Kcal / 901,58 KJ			Energia: 226,87 Kcal / 948,32 KJ			Energia: 284,97 Kcal / 1 191,17 KJ			Energia: 261,64 Kcal / 1 093,66 KJ			Energia: 312,44 Kcal / 1 306,00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		10,04 g	6,14 g	3,73 g	10,87 g	6,96 g	3,69 g	9,93 g	9,48 g	5,71 g	11,95 g	12,23 g	5,21 g	7,58 g	20,57 g	7,47 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
29,27 g	6,98 g	0,79 g	28,50 g	7,14 g	0,80 g	39,39 g	16,01 g	0,42 g	24,68 g	10,55 g	0,46 g	23,80 g	6,91 g	1,19 g					

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

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

