



Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Kakaó , Gyümölcsstea cukor nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, 20%-os, Teljeskiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Sonkacrém házi , Rozsos kenyér, Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Halkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi sajtkrém , Fehérkenyér, Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 171,81 Kcal / 718,17 KJ	Energia: 225,15 Kcal / 941,13 KJ	Energia: 145,00 Kcal / 606,10 KJ	Energia: 234,68 Kcal / 980,96 KJ	Energia: 164,89 Kcal / 689,24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,59 g 10,86 g 5,11 g	12,17 g 7,23 g 3,82 g	11,93 g 10,49 g 4,47 g	10,50 g 8,45 g 5,16 g	10,49 g 13,27 g 6,94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35,07 g 10,42 g 0,77 g	27,45 g 6,91 g 0,91 g	31,34 g 6,92 g 0,37 g	28,50 g 6,98 g 0,98 g	31,52 g 6,91 g 0,20 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Meggyes turmix	Alma, Kiwi	Házi joghurtital	Paradicsomlé, Keksz	Alma
		Energia: 94,85 Kcal / 396,47 KJ	Energia: 27,47 Kcal / 114,82 KJ	Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ	Energia: 106,83 Kcal / 446,55 KJ	Energia: 20,53 Kcal / 85,82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3,84 g 3,51 g 2,40 g	0,46 g 0,33 g 0,00 g	4,80 g 4,80 g 2,97 g	3,10 g 1,43 g 0,40 g	0,26 g 0,26 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
11,82 g 8,52 g 0,16 g	6,04 g 0,00 g 0,01 g	7,89 g 4,44 g 0,32 g	20,27 g 3,70 g 0,22 g	4,62 g 0,00 g 0,01 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tarhonyás pulykahús, Almakompót	Sült csirkecomb , Karalábéfőzelék , Alma, Kiwi	Rakott karfiol zabpehellyel, Tejszelet	Csirkemájvagdalt tojásköckével, Parajfőzelék , Alma, Narancs	Almás csirkecomb, Burgonyapüré , Uborka saláta , Alma, Körte
		Energia: 349,45 Kcal / 1 460,70 KJ	Energia: 287,04 Kcal / 1 199,83 KJ	Energia: 365,10 Kcal / 1 526,12 KJ	Energia: 268,15 Kcal / 1 120,87 KJ	Energia: 327,56 Kcal / 1 369,20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,68 g 9,27 g 1,41 g	17,93 g 13,85 g 2,11 g	17,17 g 18,48 g 6,11 g	15,47 g 8,44 g 2,43 g	18,35 g 9,65 g 2,67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

		44,68 g	1,50 g	0,92 g	21,64 g	0,46 g	0,64 g	28,59 g	8,30 g	0,52 g	31,22 g	2,76 g	1,05 g	39,02 g	3,30 g	0,86 g
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém, Fehérkenyér, Póréhagyma			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Diós sajtkrém, Fehérkenyér, Zöldpaprika			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Körözött túró, Fehérkenyér, Lilahagyma			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Házi pástétom szezámmaggal, Rozsos kenyér, Zöldpaprika			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Túrós táska		
		Energia: 228,31 Kcal / 954,34 KJ			Energia: 246,06 Kcal / 1 028,53 KJ			Energia: 217,51 Kcal / 909,19 KJ			Energia: 233,13 Kcal / 974,48 KJ			Energia: 276,65 Kcal / 1 156,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,10 g	7,50 g	3,53 g	8,73 g	10,24 g	6,01 g	10,04 g	6,13 g	3,95 g	10,57 g	8,47 g	4,06 g	9,22 g	15,00 g	6,29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,53 g	6,98 g	0,82 g	28,97 g	6,98 g	0,82 g	29,74 g	7,58 g	0,70 g	28,13 g	6,93 g	0,86 g	25,79 g	11,91 g	0,59 g		

BÖLCS. VEZ.

GYERMEKORVOS

ÉLELM. VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!