



Heti étlap 2022.01.17. - 2022.01.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Margarin , Kalács kakaós	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Zala felvágott, Margarin , Fehérkenyér, Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Párizsikrém , Teljeskiórlésű kenyér, Zöldpaprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Kockasajt , Fehérkenyér, Póréhagyma	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Körözött túró , Teljeskiórlésű kenyér, Kaliforniai paprika
		Energia: 256,67 Kcal / 1 072,88 Kj	Energia: 247,14 Kcal / 1 033,05 Kj	Energia: 121,29 Kcal / 506,99 Kj	Energia: 233,02 Kcal / 974,02 Kj	Energia: 116,85 Kcal / 488,43 Kj
		Fehérje 9,22 g Zsír 9,64 g T.Zsírsvav 5,06 g	Fehérje 10,68 g Zsír 9,74 g T.Zsírsvav 4,93 g	Fehérje 11,20 g Zsír 8,37 g T.Zsírsvav 4,08 g	Fehérje 10,15 g Zsír 8,30 g T.Zsírsvav 5,37 g	Fehérje 12,43 g Zsír 6,84 g T.Zsírsvav 3,65 g
		Szénhidrát 32,89 g Cukor 9,71 g Só 0,69 g	Szénhidrát 28,46 g Cukor 6,98 g Só 1,26 g	Szénhidrát 31,00 g Cukor 6,91 g Só 0,51 g	Szénhidrát 28,25 g Cukor 6,98 g Só 1,11 g	Szénhidrát 31,84 g Cukor 6,91 g Só 0,21 g
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Cseresznyés turmix cukor nélkül	Alma, Narancs	Alma, Körte	Ananászos turmix cukor nélkül	Joghurtos körteturmix cukor nélkül
		Energia: 86,22 Kcal / 360,40 Kj	Energia: 21,67 Kcal / 90,58 Kj	Energia: 24,98 Kcal / 104,42 Kj	Energia: 60,02 Kcal / 250,88 Kj	Energia: 63,22 Kcal / 264,26 Kj
		Fehérje 3,84 g Zsír 3,45 g T.Zsírsvav 2,40 g	Fehérje 0,30 g Zsír 0,18 g T.Zsírsvav 0,00 g	Fehérje 0,24 g Zsír 0,21 g T.Zsírsvav 0,00 g	Fehérje 1,92 g Zsír 1,74 g T.Zsírsvav 1,20 g	Fehérje 2,78 g Zsír 2,69 g T.Zsírsvav 1,60 g
		Szénhidrát 9,72 g Cukor 5,52 g Só 0,16 g	Szénhidrát 4,65 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Szénhidrát 5,70 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 8,82 g Cukor 5,94 g Só 0,08 g	Szénhidrát 6,72 g Cukor 1,84 g Só 0,17 g
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Főtt kemény tojás, Zöldbabfőzelék , Sajtós pogácsa	Rakott brokkoli bulgurral, Tejszelet	Májfelfújt , Tökfőzelék , Túró Rudi	Zabpelyhes húsgombóc , Kapormártás , Főtt burgonya 1/2 adag, Alma	Panírozott halrúd, Karalábefőzelék , Croissan
		Energia: 407,85 Kcal / 1 704,81 Kj	Energia: 351,08 Kcal / 1 467,51 Kj	Energia: 409,97 Kcal / 1 713,67 Kj	Energia: 355,77 Kcal / 1 487,12 Kj	Energia: 330,25 Kcal / 1 380,45 Kj
		Fehérje 16,43 g Zsír 23,20 g T.Zsírsvav 6,30 g	Fehérje 18,14 g Zsír 16,93 g T.Zsírsvav 5,81 g	Fehérje 17,62 g Zsír 21,17 g T.Zsírsvav 7,94 g	Fehérje 16,09 g Zsír 9,42 g T.Zsírsvav 1,75 g	Fehérje 17,86 g Zsír 13,24 g T.Zsírsvav 2,36 g
		Szénhidrát 9,72 g Cukor 5,52 g Só 0,16 g	Szénhidrát 4,65 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Szénhidrát 5,70 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 8,82 g Cukor 5,94 g Só 0,08 g	Szénhidrát 6,72 g Cukor 1,84 g Só 0,17 g



Heti étlap 2022.01.17. - 2022.01.21.

		31,85 g	2,30 g	1,34 g	26,97 g	8,37 g	0,52 g	35,06 g	9,57 g	0,71 g	46,47 g	3,92 g	0,65 g	33,34 g	9,09 g	0,73 g		
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Halkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom				Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Köleskörözött, Fehérkenyér, Zöldpaprika			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojáskrém, Fehérkenyér, Jégcsap retek			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi májkrém margarinnal, Rozsos kenyér, Paradicsom			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Kakaóscsiga			
		Energia: 142,68 Kcal / 596,40 KJ				Energia: 236,02 Kcal / 986,56 KJ			Energia: 220,50 Kcal / 921,69 KJ			Energia: 241,93 Kcal / 1 011,27 KJ			Energia: 341,47 Kcal / 1 427,34 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		11,83 g	10,47 g	4,46 g		8,29 g	7,58 g	3,56 g	9,75 g	7,19 g	3,84 g	11,72 g	9,00 g	4,29 g	8,30 g	16,50 g	3,00 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30,94 g	6,92 g	0,37 g		32,85 g	7,11 g	0,79 g	28,35 g	6,98 g	0,80 g	28,08 g	6,91 g	0,84 g	37,84 g	6,91 g	0,20 g			

BÖLCS.VEZ.

GYERMEKORVOS

ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!