



Heti étlap 2022.07.25. - 2022.07.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Liga margarin, 20%-os, Kalács kakaós	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, 20%-os, Rozsos kenyér, Jégcsap reték	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Lapkasajt, Liga margarin, 20%-os, Teljeskiőrlésű kenyér, Sárgarépa	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Sonkakrém házi, Fehérkenyér, Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Körözött túró, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 256,67 Kcal / 1 072,88 KJ	Energia: 248,90 Kcal / 1 040,40 KJ	Energia: 261,56 Kcal / 1 093,32 KJ	Energia: 220,55 Kcal / 921,90 KJ	Energia: 240,76 Kcal / 1 006,38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,22 g 9,64 g 5,06 g	11,78 g 10,14 g 4,91 g	13,09 g 8,63 g 4,56 g	10,94 g 6,82 g 3,84 g	12,39 g 6,85 g 3,65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32,89 g 9,71 g 0,69 g	27,25 g 6,91 g 1,25 g	32,36 g 7,41 g 0,49 g	28,22 g 6,98 g 0,92 g	31,77 g 6,91 g 0,21 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Almalé 100%	Meggyes turmix	Narancslé 100%	Limonádé	Házi joghurtital
		Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ	Energia: 94,85 Kcal / 396,47 KJ	Energia: 51,17 Kcal / 213,89 KJ	Energia: 22,70 Kcal / 94,89 KJ	Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,07 g 0,00 g 0,00 g	3,84 g 3,51 g 2,40 g	0,65 g 0,18 g 0,00 g	0,04 g 0,06 g 0,00 g	4,80 g 4,80 g 2,97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
14,00 g 0,00 g 0,01 g	11,82 g 8,52 g 0,16 g	10,90 g 0,00 g 0,00 g	5,23 g 5,00 g 0,00 g	7,89 g 4,44 g 0,32 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Pulyka pörkölt, Zöldborsós-karalábefőzelék, Alma, Őszibarack	Paprikás csirke tésztával, Uborka saláta, Alma	Főtt kemény tojás, Burgonya főzelék, Görögdinnye, alma	Temesvári pulykaragu bulgarral, Vaníliapuding	Sült csirkecomb, Cukkinifőzelék, Alma
		Energia: 309,19 Kcal / 1 292,41 KJ	Energia: 328,27 Kcal / 1 372,17 KJ	Energia: 252,27 Kcal / 1 054,49 KJ	Energia: 341,01 Kcal / 1 425,42 KJ	Energia: 323,40 Kcal / 1 351,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19,41 g 12,33 g 2,65 g	20,08 g 10,36 g 1,65 g	10,04 g 8,28 g 1,61 g	19,03 g 9,29 g 3,01 g	18,21 g 12,75 g 3,44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
26,02 g 2,76 g 0,61 g	38,32 g 1,00 g 0,81 g	31,11 g 0,00 g 0,47 g	39,51 g 9,73 g 0,78 g	32,32 g 4,60 g 0,62 g		



Heti étlap 2022.07.25. - 2022.07.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)															
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Gyümölcsstea cukor nélkül, Halkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém vaníliás almás, Fehérkenyér	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Köleskörözött, Fehérkenyér, Lilahagyma	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém, Rozsos kenyér, Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Sajtkrém, Fehérkenyér, Zöldpaprika										
		Energia: 183,28 Kcal / 766,11 KJ	Energia: 214,14 Kcal / 895,11 KJ	Energia: 233,24 Kcal / 974,94 KJ	Energia: 228,84 Kcal / 956,55 KJ	Energia: 242,74 Kcal / 1 014,65 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,33 g	6,27 g	1,46 g	9,29 g	5,55 g	3,58 g	8,15 g	7,54 g	3,77 g	11,03 g	7,86 g	3,51 g	8,36 g	10,32 g	6,57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		24,04 g	0,02 g	0,17 g	31,06 g	9,28 g	0,70 g	32,43 g	7,71 g	0,80 g	27,90 g	6,91 g	0,80 g	28,46 g	6,98 g	0,86 g

BÖLCS. VEZ.

GYERMEKORVOS

ÉLELM. VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!