



Heti étlap 2022.08.22. - 2022.08.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Kalács , Margarin	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Halkrém, Rozsos kenyér, Kígyóuborka	Tej , Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém újhagymával, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojáskrém , Fehérkenyér, Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi sajtkrém , Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom										
		Energia: 256,67 Kcal / 1 072,88 KJ	Energia: 244,53 Kcal / 1 022,14 KJ	Energia: 240,55 Kcal / 1 005,50 KJ	Energia: 222,15 Kcal / 928,59 KJ	Energia: 259,35 Kcal / 1 084,08 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,22 g	9,64 g	5,06 g	10,58 g	10,15 g	4,52 g	12,53 g	6,91 g	3,69 g	9,78 g	7,19 g	3,84 g	12,76 g	9,16 g	5,08 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	27,29 g	6,92 g	0,84 g	31,44 g	6,91 g	0,31 g	28,62 g	6,98 g	0,79 g	31,00 g	6,91 g	0,48 g		
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)	Narancslé 100%	Házi joghurtital	Joghurtos körteturmix cukor nélkül	Meggyes turmix	Kefír										
		Energia: 51,18 Kcal / 213,93 KJ	Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ	Energia: 63,22 Kcal / 264,26 KJ	Energia: 94,85 Kcal / 396,47 KJ	Energia: 33,06 Kcal / 138,19 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,65 g	0,18 g	0,00 g	4,80 g	4,80 g	2,97 g	2,78 g	2,69 g	1,60 g	3,84 g	3,51 g	2,40 g	3,40 g	0,10 g	0,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
10,90 g	0,00 g	0,00 g	7,89 g	4,44 g	0,32 g	6,72 g	1,84 g	0,17 g	11,82 g	8,52 g	0,16 g	4,60 g	0,00 g	0,30 g		
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tojáspörkölt, Zöldbabfőzelék , Alma, Őszibarack	Csirkemájvagdalt tojáscockával, Karfiolfőzelék , Alma, Sárgadinnye	Majorannás pulykatokány, Tökfőzelék zablisztel, Görögdinnye, alma	Rakott brokkoli bulgurral, Alma, Őszibarack	Húsgombóc kölessel, Zöldborsós-karalábefőzelék, Alma, Őszibarack										
		Energia: 277,57 Kcal / 1 160,24 KJ	Energia: 259,70 Kcal / 1 085,55 KJ	Energia: 310,52 Kcal / 1 297,97 KJ	Energia: 255,29 Kcal / 1 067,11 KJ	Energia: 315,73 Kcal / 1 319,75 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,70 g	15,13 g	3,20 g	14,89 g	8,48 g	2,45 g	16,31 g	14,26 g	2,76 g	16,27 g	9,28 g	1,21 g	18,65 g	11,72 g	2,73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,31 g	2,30 g	0,62 g	29,73 g	2,76 g	0,88 g	25,05 g	2,30 g	0,64 g	22,27 g	0,07 g	0,40 g	32,60 g	2,76 g	0,61 g		



Heti étlap 2022.08.22. - 2022.08.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)					
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Túrókrém sárgarépás, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcstea cukor nélkül, Köleskörözött, Fehérkenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Tavaszi felvágott, Liga margarin, 20%-os, Fehérkenyér, Kígyóborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Vajkrém, Fehérkenyér, Sárgarépa	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Túrós táska
		Energia: 238,06 Kcal / 995,09 KJ	Energia: 231,75 Kcal / 968,72 KJ	Energia: 233,01 Kcal / 973,98 KJ	Energia: 263,98 Kcal / 1 103,44 KJ	Energia: 276,65 Kcal / 1 156,40 KJ
		Fehérje 12,06 g Zsír 6,70 g T.Zsírsvav 3,58 g	Fehérje 8,14 g Zsír 7,55 g T.Zsírsvav 3,55 g	Fehérje 9,59 g Zsír 8,68 g T.Zsírsvav 4,57 g	Fehérje 8,04 g Zsír 12,54 g T.Zsírsvav 7,01 g	Fehérje 9,22 g Zsír 15,00 g T.Zsírsvav 6,29 g
		Szénhidrát 31,77 g Cukor 6,93 g Só 0,32 g	Szénhidrát 32,02 g Cukor 7,11 g Só 0,80 g	Szénhidrát 28,51 g Cukor 6,98 g Só 1,13 g	Szénhidrát 29,07 g Cukor 7,02 g Só 0,72 g	Szénhidrát 25,79 g Cukor 11,91 g Só 0,59 g

BÖLCS. VEZ.

GYERMEKORVOS

ÉLELM. VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!