



Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Kakaó , Gyümölcsstea cukor nélkül, Krémsajtos sonkakrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Tej , Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi sajtkrém , Fehérkenyér, Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Lapkasajt, Margarin , Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Halkrém, Fehérkenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Karottakrém , Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika										
		Energia: 286,28 Kcal / 1 196,65 KJ	Energia: 263,15 Kcal / 1 099,97 KJ	Energia: 259,11 Kcal / 1 083,08 KJ	Energia: 242,54 Kcal / 1 013,82 KJ	Energia: 244,81 Kcal / 1 023,31 KJ										
		Fehérje 13,16 g	Zsír 10,23 g	T.Zsír 5,85 g	Fehérje 11,93 g	Zsír 9,84 g	T.Zsír 6,16 g	Fehérje 13,08 g	Zsír 8,64 g	T.Zsír 4,56 g	Fehérje 9,47 g	Zsír 9,76 g	T.Zsír 4,54 g	Fehérje 9,99 g	Zsír 8,77 g	T.Zsír 4,01 g
		Szénhidrát 34,58 g	Cukor 10,42 g	Só 0,44 g	Szénhidrát 30,91 g	Cukor 9,28 g	Só 1,03 g	Szénhidrát 31,79 g	Cukor 7,36 g	Só 0,46 g	Szénhidrát 28,50 g	Cukor 6,99 g	Só 0,86 g	Szénhidrát 31,05 g	Cukor 6,93 g	Só 0,27 g
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Almalé 100%	Paradicsomlé	Házi joghurtital	Narancslé 100%	Joghurtos körteturmix cukor nélkül										
		Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ	Energia: 15,97 Kcal / 66,75 KJ	Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ	Energia: 51,18 Kcal / 213,93 KJ	Energia: 63,22 Kcal / 264,26 KJ										
		Fehérje 0,07 g	Zsír 0,00 g	T.Zsír 0,00 g	Fehérje 0,76 g	Zsír 0,05 g	T.Zsír 0,00 g	Fehérje 4,80 g	Zsír 4,80 g	T.Zsír 2,97 g	Fehérje 0,65 g	Zsír 0,18 g	T.Zsír 0,00 g	Fehérje 2,78 g	Zsír 2,69 g	T.Zsír 1,60 g
		Szénhidrát 14,00 g	Cukor 0,00 g	Só 0,01 g	Szénhidrát 3,11 g	Cukor 0,00 g	Só 0,01 g	Szénhidrát 7,89 g	Cukor 4,44 g	Só 0,32 g	Szénhidrát 10,90 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g	Szénhidrát 6,72 g	Cukor 1,84 g	Só 0,17 g
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Mexikói pulykatokány, Burgonya , Alma, Őszibarack	Reszelt csirkemáj , Hagymás párolt köles, Uborka saláta , Alma, Sárgadinnye	Tükör tojás, Zöldborsófőzelék , Alma	Rakott kelkáposzta zabpehellyel, Alma, Őszibarack	Stefánia vagdalt, Finomfőzelék , Alma, Sárgadinnye										
		Energia: 282,13 Kcal / 1 179,30 KJ	Energia: 361,55 Kcal / 1 511,28 KJ	Energia: 297,37 Kcal / 1 243,01 KJ	Energia: 276,58 Kcal / 1 156,10 KJ	Energia: 293,09 Kcal / 1 225,12 KJ										
		Fehérje 14,17 g	Zsír 6,19 g	T.Zsír 0,92 g	Fehérje 16,75 g	Zsír 11,54 g	T.Zsír 2,08 g	Fehérje 15,96 g	Zsír 12,82 g	T.Zsír 3,11 g	Fehérje 17,16 g	Zsír 11,15 g	T.Zsír 1,53 g	Fehérje 16,06 g	Zsír 10,06 g	T.Zsír 2,33 g



Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		38,25 g	0,00 g	0,52 g	45,26 g	1,00 g	0,61 g	28,26 g	2,76 g	0,49 g	23,25 g	1,54 g	1,25 g	31,84 g	2,32 g	0,74 g
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej , Gyümölcsstea cukor nélkül, Fehérkenyér, Túrókrém baracklekvárral			Gyümölcsstea cukor nélkül, Tej, 2,8%-os, Túrókrém vaníliás almás, Fehérkenyér			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Padlizsánkrém, Fehérkenyér, Kígyóuborka			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém , Fehérkenyér, Savanyú káposzta			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém, Fehérkenyér, Paradicsom		
		Energia: 240,11 Kcal / 1 003,66 KJ			Energia: 214,14 Kcal / 895,11 KJ			Energia: 196,44 Kcal / 821,12 KJ			Energia: 224,56 Kcal / 938,66 KJ			Energia: 262,28 Kcal / 1 096,33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,66 g	6,98 g	4,56 g	9,29 g	5,55 g	3,58 g	7,79 g	5,07 g	3,21 g	9,88 g	7,47 g	3,53 g	8,02 g	12,54 g	7,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,89 g	11,25 g	0,76 g	31,06 g	9,28 g	0,70 g	29,31 g	6,99 g	0,84 g	28,73 g	6,98 g	0,91 g	28,66 g	6,98 g	0,69 g		

.....
BÖLCS.VEZ.

.....
GYERMEKORVOS

.....
ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!