



Heti étlap 2022.11.07. - 2022.11.11.

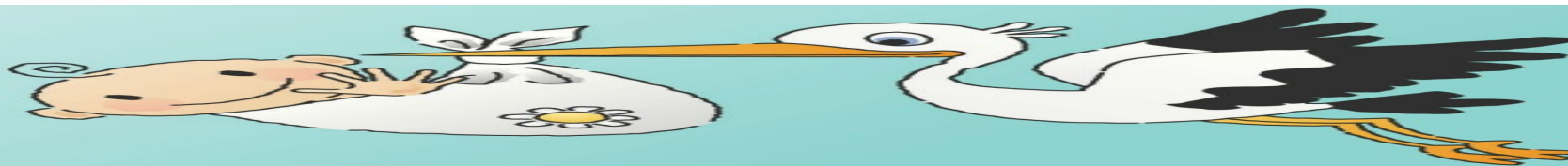
|                       |                               | hétfő  | kedd  | szerda  | csütörtök  | péntek   |  |  |  |
|-----------------------|-------------------------------|--|---|---|--|--|--|--|--|
| Reggeli               | (00480) Gyermekek<br>(1-3 év) | Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Majonéz tonhalkrém, Fehérkenyér, Lilahagyma | Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, 20%-os, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom | Kakaó, Gyümölcsstea cukor nélkül, Liga margarin, 20%-os, Kifli, Kaliforniai paprika | Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Párizsikrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Sárgarépa | Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Lapkasajt, Rozsos kenyér, Kaliforniai paprika |  |  |  |
|                       |                               | Energia: 269,03 Kcal / 1 124,55 KJ   | Energia: 246,99 Kcal / 1 032,42 KJ  | Energia: 219,71 Kcal / 918,39 KJ  | Energia: 247,90 Kcal / 1 036,22 KJ   | Energia: 227,65 Kcal / 951,58 KJ   |  |  |  |
|                       |                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  |  |  |  |
|                       |                               | 9,54 g 12,57 g 4,31 g  | 11,46 g 8,47 g 4,12 g   | 8,42 g 6,67 g 4,71 g  | 11,20 g 8,36 g 4,08 g  | 11,85 g 7,08 g 4,29 g  |  |  |  |
|                       |                               | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  |  |  |  |
| 28,90 g 7,76 g 0,90 g | 30,81 g 6,91 g 0,52 g         | 30,19 g 10,42 g 0,84 g   | 31,51 g 6,95 g 0,54 g   | 28,57 g 7,37 g 0,86 g   |  |  |  |  |  |
|                       |                               |  |   |   |  |  |  |  |  |
| Tízórai               | (00480) Gyermekek<br>(1-3 év) | Alma, Kiwi   | Alma, Narancs   | Paradicsomlé, Keksz   | Alma, Körte  | Ananászos turmix cukor nélkül  |  |  |  |
|                       |                               | Energia: 24,98 Kcal / 104,42 KJ  | Energia: 21,67 Kcal / 90,58 KJ  | Energia: 98,84 Kcal / 413,15 KJ   | Energia: 24,98 Kcal / 104,42 KJ  | Energia: 60,02 Kcal / 250,88 KJ  |  |  |  |
|                       |                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  |  |  |  |
|                       |                               | 0,42 g 0,30 g 0,00 g   | 0,30 g 0,18 g 0,00 g  | 2,72 g 1,41 g 0,40 g  | 0,24 g 0,21 g 0,00 g   | 1,92 g 1,74 g 1,20 g   |  |  |  |
|                       |                               | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  |  |  |  |
| 5,49 g 0,00 g 0,01 g  | 4,65 g 0,00 g 0,01 g          | 18,71 g 3,70 g 0,21 g  | 5,70 g 0,00 g 0,00 g  | 8,82 g 5,94 g 0,08 g  |  |  |  |  |  |
|                       |                               |  |   |   |  |  |  |  |  |



Heti étlap 2022.11.07. - 2022.11.11.

|                       |                                       | hétfő  | kedd   | szerda  | csütörtök  | péntek  |  |
|-----------------------|---------------------------------------|--|--|---|--|---|--|
| <b>Ebéd</b>           | <b>(00480) Gyermekek<br/>(1-3 év)</b> | Pulyka aprópecsenye, Kukoricafőzelék, Alma                                   | Bolognai tészta, Alma  | Majorannás pulykatokány, Karfiolos vegyesfőzelék, Alma, Narancs | Tükörtojás, Paradicsomos tökfőzelék, Almás piskóta                               | Tavaszi rizses csirke, Káposztasaláta sárgarépával, Alma, Narancs |  |
|                       |                                       | Energia: 365,35 Kcal / 1 527,16 Kj   | Energia: 417,86 Kcal / 1 746,65 Kj   | Energia: 275,85 Kcal / 1 153,05 Kj                              | Energia: 319,45 Kcal / 1 335,30 Kj   | Energia: 285,99 Kcal / 1 195,44 Kj                                |  |
|                       |                                       | Fehérje Zsír T.Zsír-sav  | Fehérje Zsír T.Zsír-sav  | Fehérje Zsír T.Zsír-sav   | Fehérje Zsír T.Zsír-sav  | Fehérje Zsír T.Zsír-sav   |  |
|                       |                                       | 17,22 g 13,67 g 3,18 g   | 23,18 g 14,58 g 4,95 g   | 15,37 g 11,67 g 2,56 g  | 10,76 g 14,10 g 2,50 g   | 15,41 g 6,90 g 1,12 g   |  |
|                       |                                       | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   |  |
| 39,62 g 3,68 g 0,60 g | 48,26 g 0,00 g 1,53 g                 | 23,77 g 2,76 g 0,67 g  | 35,83 g 11,99 g 0,64 g   | 39,98 g 1,53 g 0,46 g   |  |   |  |
|                       |                                       |  |  |   |  |   |  |
| <b>Uzsonna</b>        | <b>(00480) Gyermekek<br/>(1-3 év)</b> | Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Pizzakrém, Fehérkenyér, Kígyóuborka | Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Diós margarinkrém, Fehérkenyér, Zöldpaprika | Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrós palacsinta       | Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi sajtkrém, Fehérkenyér, Kígyóuborka | Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Kakaóscsiga              |  |
|                       |                                       | Energia: 225,51 Kcal / 942,63 Kj   | Energia: 230,92 Kcal / 965,25 Kj   | Energia: 253,87 Kcal / 1 061,18 Kj                              | Energia: 227,33 Kcal / 950,24 Kj   | Energia: 341,47 Kcal / 1 427,34 Kj                                |  |
|                       |                                       | Fehérje Zsír T.Zsír-sav  | Fehérje Zsír T.Zsír-sav  | Fehérje Zsír T.Zsír-sav   | Fehérje Zsír T.Zsír-sav  | Fehérje Zsír T.Zsír-sav   |  |
|                       |                                       | 8,35 g 7,44 g 3,46 g   | 7,92 g 9,19 g 4,37 g   | 11,50 g 11,89 g 5,18 g  | 9,87 g 7,99 g 4,82 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   |  |
| 31,17 g 7,23 g 0,86 g | 28,41 g 6,98 g 0,74 g                 | 24,05 g 10,78 g 0,46 g   | 28,32 g 6,98 g 0,93 g  | 37,84 g 6,91 g 0,20 g   |  |   |  |
|                       |                                       |  |  |   |  |   |  |





Heti étlap 2022.11.07. - 2022.11.11.

.....  
BÖLCS.VEZ.                      GYERMEKORVOS                      .....

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

