



Heti étlap 2022.11.14. - 2022.11.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Diós margarinkrém , Teljeskiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém újhagymával, Fehérkenyér, Kaliforniai paprika	Kakaó , Gyümölcsstea cukor nélkül, Sonkakrém házi , Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Kockasajt , Fehérkenyér, Sárgarépa	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém , Teljeskiőrlésű kenyér, Lilahagyma
		Energia: 255,15 Kcal / 1 066,53 KJ	Energia: 216,60 Kcal / 905,39 KJ	Energia: 258,57 Kcal / 1 080,82 KJ	Energia: 233,21 Kcal / 974,82 KJ	Energia: 288,81 Kcal / 1 207,23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,28 g 9,88 g 4,29 g	10,18 g 6,18 g 3,77 g	13,02 g 7,24 g 3,81 g	10,05 g 8,29 g 5,37 g	10,41 g 13,24 g 7,15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,76 g 6,91 g 0,25 g	29,13 g 6,98 g 0,80 g	34,54 g 10,42 g 0,37 g	28,97 g 7,02 g 1,14 g	31,55 g 7,51 g 0,20 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Alma, Narancs	Cseresznyés turmix cukor nélkül, Keksz	Kefir , Sajtos-tejfölös pogácsa	Alma	Almalé 100%
		Energia: 21,67 Kcal / 90,58 KJ	Energia: 127,65 Kcal / 533,58 KJ	Energia: 40,28 Kcal / 168,37 KJ	Energia: 18,66 Kcal / 78,00 KJ	Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,30 g 0,18 g 0,00 g	4,82 g 4,13 g 2,59 g	3,40 g 0,48 g 0,24 g	0,24 g 0,24 g 0,00 g	0,11 g 0,00 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
4,65 g 0,00 g 0,01 g	17,52 g 7,37 g 0,25 g	5,38 g 0,03 g 0,33 g	4,20 g 0,00 g 0,01 g	21,00 g 0,00 g 0,01 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tojásropogós, Karalábéfélel , Alma	Brassói feltét, Sütőtökfélel , Alma, Kiwi	Rakott zöldbab tojással , Alma, Narancs	Húsgombóc kölessel, Kapormártás , Burgonya , Alma, Körte	Reszelt csirkemáj , Sárgarépas brokkolifélel , Alma
		Energia: 307,28 Kcal / 1 284,43 KJ	Energia: 256,08 Kcal / 1 070,41 KJ	Energia: 261,45 Kcal / 1 092,86 KJ	Energia: 404,25 Kcal / 1 689,77 KJ	Energia: 226,64 Kcal / 947,36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,05 g 13,09 g 2,37 g	12,49 g 7,75 g 1,69 g	12,09 g 11,41 g 1,90 g	15,66 g 10,88 g 1,96 g	15,96 g 10,09 g 2,31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2022.11.14. - 2022.11.18.

		34,56 g	1,38 g	1,10 g	30,79 g	2,17 g	0,56 g	25,39 g	0,05 g	0,41 g	56,92 g	3,92 g	0,68 g	17,69 g	1,84 g	0,68 g
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Tejben zabpehely kakaószórat			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Házi halkrém besemellel, Fehérkenyér, Jégcsap reték			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Liga margarin, 20%-os, Kalács kakaós			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Tojás, Vaj, Fehérkenyér, Savanyú káposzta			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Túrókrém vaníliás almás, Fehérkenyér		
		Energia: 251,57 Kcal / 1 051,56 KJ			Energia: 213,50 Kcal / 892,43 KJ			Energia: 256,67 Kcal / 1 072,88 KJ			Energia: 257,43 Kcal / 1 076,06 KJ			Energia: 214,14 Kcal / 895,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,67 g	9,70 g	6,30 g	9,12 g	6,22 g	3,64 g	9,22 g	9,64 g	5,06 g	10,28 g	10,94 g	5,45 g	9,29 g	5,55 g	3,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,45 g	16,81 g	0,46 g	29,50 g	7,21 g	0,82 g	32,89 g	9,71 g	0,69 g	28,35 g	6,98 g	0,85 g	31,06 g	9,28 g	0,70 g		

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

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!