



Heti étlap 2022.12.19. - 2022.12.23.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-----------------------|----------------------------|--|--|---|--|---|
| Reggeli | (00480) Gyermekek (1-3 év) | Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Padlizsánkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika | Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Sonkakerém házi, Rozsos kenyér, Kígyóuborka | Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Halkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom | Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi sajtkrém, Fehérkenyér, Kígyóuborka | Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom |
| | | Energia: 222,73 Kcal / 931,01 KJ | Energia: 214,61 Kcal / 897,07 KJ | Energia: 267,28 Kcal / 1 117,23 KJ | Energia: 227,48 Kcal / 950,87 KJ | Energia: 287,17 Kcal / 1 200,37 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 10,19 g 5,78 g 3,13 g | 11,38 g 6,52 g 3,61 g | 11,83 g 10,47 g 4,46 g | 9,88 g 7,99 g 4,82 g | 10,39 g 13,25 g 6,93 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 31,99 g 6,92 g 0,34 g | 27,23 g 6,91 g 0,84 g | 30,94 g 6,92 g 0,37 g | 28,34 g 6,98 g 0,93 g | 31,12 g 6,91 g 0,20 g | | |
| | | | | | | |
| Tízórai | (00480) Gyermekek (1-3 év) | Narancslé 100% | Almalé 100% | Házi joghurtital | Alma, Keksz | Alma |
| | | Energia: 51,18 Kcal / 213,93 KJ | Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ | Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ | Energia: 60,10 Kcal / 251,22 KJ | Energia: 18,66 Kcal / 78,00 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 0,65 g 0,18 g 0,00 g | 0,07 g 0,00 g 0,00 g | 4,80 g 4,80 g 2,97 g | 1,22 g 0,92 g 0,20 g | 0,24 g 0,24 g 0,00 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 | 14,00 g 0,00 g 0,01 g | 7,89 g 4,44 g 0,32 g | 12,00 g 1,85 g 0,11 g | 4,20 g 0,00 g 0,01 g | | |
| | | | | | | |
| Ebéd | (00480) Gyermekek (1-3 év) | Májfelfújt, Sárgarépás brokkolífőzelék, Alma | Tarhonyás pulykahús, Paradicsomsaláta, Alma | Rakott karfiol zabpehellyel, Alma, Narancs | Főtt kemény tojás, Parajfőzelék, Túró Rudi | Almás csirkecomb, Burgonyapüré, Uborka saláta, Alma, Körte |
| | | Energia: 270,36 Kcal / 1 130,10 KJ | Energia: 335,23 Kcal / 1 401,26 KJ | Energia: 276,74 Kcal / 1 156,77 KJ | Energia: 307,29 Kcal / 1 284,47 KJ | Energia: 308,22 Kcal / 1 288,36 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 14,18 g 13,68 g 3,01 g | 16,94 g 8,58 g 1,28 g | 15,10 g 11,22 g 1,52 g | 15,56 g 16,13 g 7,25 g | 15,24 g 8,89 g 2,47 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 21,98 g 2,76 g 0,76 g | 44,89 g 1,00 g 1,01 g | 25,09 g 0,00 g 0,40 g | 23,06 g 8,65 g 0,64 g | 39,07 g 3,30 g 0,82 g | | |

