



Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojáskrém , Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Karottakrém szezámaggal, Fehérkenyér, Kigyóuborka	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Kockasajt , Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Főtt tojáskarika , Liga margarin, 20%-os, Rozsos kenyér, Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, 20%-os, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika
		Energia: 246,00 Kcal / 1 028,28 KJ	Energia: 222,30 Kcal / 929,21 KJ	Energia: 256,55 Kcal / 1 072,38 KJ	Energia: 201,73 Kcal / 843,23 KJ	Energia: 271,03 Kcal / 1 132,91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12,09 g 7,91 g 3,76 g	7,70 g 8,31 g 4,13 g	12,41 g 9,00 g 5,29 g	8,71 g 6,18 g 3,46 g	13,03 g 10,47 g 4,85 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,95 g 6,91 g 0,30 g	28,51 g 7,02 g 0,76 g	31,04 g 6,91 g 0,62 g	27,38 g 6,91 g 0,74 g	30,75 g 6,91 g 0,77 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Meggyes turmix	Alma, Kiwi	Citromos víz cukor nélkül	Sütőtök, alma , Kölesgolyó	Almalé 100%
		Energia: 88,85 Kcal / 371,39 KJ	Energia: 24,98 Kcal / 104,42 KJ	Energia: 2,16 Kcal / 9,03 KJ	Energia: 68,87 Kcal / 287,88 KJ	Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		3,84 g 3,51 g 2,40 g	0,42 g 0,30 g 0,00 g	0,03 g 0,05 g 0,00 g	1,87 g 0,64 g 0,07 g	0,07 g 0,00 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
10,32 g 7,02 g 0,16 g	5,49 g 0,00 g 0,01 g	0,18 g 0,00 g 0,00 g	15,05 g 0,09 g 0,01 g	14,00 g 0,00 g 0,01 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Párolt vagdalt zabpehellyel, Káposztafőzelék, Alma	Rácós halfilé , Almakompót	Rakott zöldbab bulgarral, Farsangi fánk baracklekvárral	Pulyka pörkölt , Cukkinifőzelék, Vaniliapuding	Tojásropogós, Brokkolifőzelék zabliszttel , Alma
		Energia: 268,51 Kcal / 1 122,37 KJ	Energia: 307,31 Kcal / 1 284,56 KJ	Energia: 742,04 Kcal / 3 101,73 KJ	Energia: 401,67 Kcal / 1 678,98 KJ	Energia: 257,73 Kcal / 1 077,31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12,46 g 11,08 g 1,53 g	12,96 g 10,69 g 1,49 g	20,13 g 42,88 g 6,32 g	18,54 g 16,14 g 5,22 g	13,06 g 8,29 g 2,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
26,80 g 0,00 g 0,49 g	35,82 g 1,50 g 0,54 g	62,13 g 12,07 g 0,51 g	41,25 g 13,74 g 0,78 g	31,43 g 0,92 g 1,07 g		

