



Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Liga margarin, 20%-os, Kalács kakaós	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Halkrém, Fehérkenyér, Lillahagyma	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Főtt tojáskarika, Margarin Liga 20%, Teljeskiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika	Kakaó, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém újhagymával, Fehérkenyér, Paradicsom
		Energia: 238,74 Kcal / 997,93 KJ	Energia: 244,18 Kcal / 1 020,67 KJ	Energia: 257,02 Kcal / 1 074,34 KJ	Energia: 237,27 Kcal / 991,79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8,63 g 9,35 g 4,92 g	9,49 g 9,75 g 4,74 g	12,63 g 8,87 g 4,01 g	10,54 g 6,59 g 4,01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29,65 g 9,36 g 0,64 g	29,41 g 7,52 g 0,86 g	30,92 g 6,91 g 0,34 g	33,22 g 10,42 g 0,80 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Narancslé 100% Happy day	Alma, Körte, Csokoládé Nyuszi	Meggyes turmix	Almalé 100% Happy day
		Energia: 51,18 Kcal / 213,93 KJ	Energia: 250,87 Kcal / 1 048,64 KJ	Energia: 88,85 Kcal / 371,39 KJ	Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0,65 g 0,18 g 0,00 g	3,72 g 14,13 g 8,22 g	3,84 g 3,51 g 2,40 g	0,07 g 0,00 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
10,90 g 0,00 g 0,00 g	27,10 g 17,75 g 0,09 g	10,32 g 7,02 g 0,16 g	14,00 g 0,00 g 0,01 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Pulyka pörkölt, Zöldborsófőzelék, Alma	Húspuding, Paradicsom mártás, Főtt burgonya 1/2 adag, Alma	Mexikói halragu kölessel, Almakompót	Tojásropogós, Tökfőzelék, Alma, Körte
		Energia: 312,28 Kcal / 1 305,33 KJ	Energia: 338,62 Kcal / 1 415,43 KJ	Energia: 265,63 Kcal / 1 110,33 KJ	Energia: 320,80 Kcal / 1 340,94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		19,25 g 11,80 g 2,52 g	12,65 g 11,94 g 2,09 g	11,46 g 7,68 g 1,28 g	11,14 g 11,95 g 2,98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28,91 g 2,76 g 0,40 g	42,92 g 7,14 g 0,79 g	37,62 g 1,50 g 0,39 g	40,40 g 3,22 g 0,82 g		



Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök								
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)												
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Köleskörözött lenmaggal, Teljeskiőrlésű kenyér, Savanyú káposzta	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém Hajdú 20gr, Fehérkenyér , Zöldpaprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi májkrém margarinnal, Fehérkenyér , Savanyú káposzta	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi halkrém TM, Fehérkenyér , Kígyóuborka								
		Energia: 247,95 Kcal / 1 036,43 Kj	Energia: 261,96 Kcal / 1 094,99 Kj	Energia: 219,54 Kcal / 917,68 Kj	Energia: 218,33 Kcal / 912,62 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		10,52 g	7,35 g	3,36 g	8,04 g	12,55 g	6,99 g	10,19 g	6,78 g	3,78 g	9,12 g	6,61 g	3,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,40 g	7,04 g	0,39 g	29,04 g	6,91 g	0,69 g	29,30 g	6,91 g	0,93 g	30,32 g	7,34 g	0,77 g		

.....
BÖLCS.VEZ.

.....
GYERMEKORVOS

.....
ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!