



Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém Hajdú 20gr, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Csirkemell sonka Valdor 1,8gr, Liga margarin, 20%-os, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kakaó, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vaj 80%, Kifli vizes 60g, Kaliforniai paprika	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Halkrém, Fehérkenyér, Paradicsom
		Energia: 286,86 Kcal / 1 199,07 KJ	Energia: 256,04 Kcal / 1 070,25 KJ	Energia: 220,21 Kcal / 920,48 KJ	Energia: 242,54 Kcal / 1 013,82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10,41 g 13,26 g 6,93 g	14,42 g 8,14 g 3,95 g	7,35 g 9,96 g 6,04 g	9,47 g 9,76 g 4,52 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31,02 g 6,91 g 0,20 g	30,83 g 6,91 g 0,50 g	23,85 g 10,42 g 0,58 g	28,98 g 6,92 g 0,86 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Alma	Joghurtos körteturmix cukor nélkül	Cékla, alma	Narancslé 100% Happy day
		Energia: 18,66 Kcal / 78,00 KJ	Energia: 68,82 Kcal / 287,67 KJ	Energia: 18,70 Kcal / 78,17 KJ	Energia: 51,18 Kcal / 213,93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0,24 g 0,24 g 0,00 g	3,08 g 2,97 g 1,80 g	0,51 g 0,15 g 0,00 g	0,65 g 0,18 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
4,20 g 0,00 g 0,01 g	7,18 g 2,30 g 0,19 g	3,87 g 0,00 g 0,08 g	10,90 g 0,00 g 0,00 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tojáspörkölt, Zelleres burgonyafőzelék, Alma, Körte	Pulyka pörkölt, Finomfőzelék, Alma, Kiwi	Brassói feltét, Kukoricafőzelék, Alma	Húsos csőben sült karfiol, Alma
		Energia: 338,09 Kcal / 1 413,22 KJ	Energia: 287,35 Kcal / 1 201,12 KJ	Energia: 360,53 Kcal / 1 507,02 KJ	Energia: 292,08 Kcal / 1 220,89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11,84 g 15,92 g 3,20 g	16,28 g 11,52 g 2,33 g	17,01 g 13,62 g 3,18 g	15,54 g 15,46 g 4,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,70 g 1,84 g 0,60 g	26,67 g 2,30 g 0,36 g	38,73 g 3,68 g 0,52 g	21,75 g 2,30 g 0,57 g		

