



Heti étlap 2023.08.21. - 2023.08.25.

|         |                            | hétfő  | kedd  | szerda   | csütörtök  | péntek   |        |            |         |        |            |         |        |            |         |        |
|---------|----------------------------|--|---|--|--|--|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|
| Reggeli | (00480) Gyermekek (1-3 év) | Kakaó , Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi sajtkrém , Fehérkenyér , Kaliforniai paprika | Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém vaníliás almás, Teljeskiőrlésű kenyér | Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Sajtos halkrém , Fehérkenyér , Zöldpaprika | Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Zöldhagymás tojáskrém , Fehérkenyér , Kaliforniai paprika | Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Körözött túró , Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom |        |            |         |        |            |         |        |            |         |        |
|         |                            | Energia: 250,50 Kcal / 1 047,09 KJ   | Energia: 239,03 Kcal / 999,15 KJ  | Energia: 252,08 Kcal / 1 053,69 KJ   | Energia: 221,76 Kcal / 926,96 KJ   | Energia: 240,36 Kcal / 1 004,70 KJ   |        |            |         |        |            |         |        |            |         |        |
|         |                            | Fehérje  | Zsír  | T.Zsír   | Fehérje  | Zsír   | T.Zsír | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír |
|         |                            | 10,31 g  | 8,39 g  | 5,06 g   | 11,66 g  | 6,26 g   | 3,50 g | 10,30 g    | 10,40 g | 5,92 g | 9,76 g     | 7,19 g  | 3,82 g | 12,38 g    | 6,85 g  | 3,65 g |
|         |                            | Szénhidrát   | Cukor   | Só   | Szénhidrát   | Cukor  | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     |
| 32,78 g | 10,42 g                    | 0,93 g   | 33,52 g   | 9,21 g   | 0,21 g   | 29,12 g  | 6,92 g | 0,96 g     | 29,03 g | 6,91 g | 0,79 g     | 31,68 g | 6,91 g | 0,21 g     |         |        |
|         |                            |  |   |  |  |  |        |            |         |        |            |         |        |            |         |        |
|         |                            |  |   |  |  |  |        |            |         |        |            |         |        |            |         |        |
| Tízórai | (00480) Gyermekek (1-3 év) | Meggyes turmix   | Almalé 100% Happy day   | Ananászos turmix cukor nélkül  | Narancslé 100% Happy day   | Kefír (Kem.)   |        |            |         |        |            |         |        |            |         |        |
|         |                            | Energia: 88,85 Kcal / 371,39 KJ  | Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ   | Energia: 60,02 Kcal / 250,88 KJ  | Energia: 51,18 Kcal / 213,93 KJ  | Energia: 33,06 Kcal / 138,19 KJ  |        |            |         |        |            |         |        |            |         |        |
|         |                            | Fehérje  | Zsír  | T.Zsír   | Fehérje  | Zsír   | T.Zsír | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír |
|         |                            | 3,84 g   | 3,51 g  | 2,40 g   | 0,07 g   | 0,00 g   | 0,00 g | 1,92 g     | 1,74 g  | 1,20 g | 0,65 g     | 0,18 g  | 0,00 g | 3,40 g     | 0,10 g  | 0,05 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   | 14,00 g   | 0,00 g   | 0,00 g   | 8,82 g   | 5,94 g | 0,08 g     | 10,90 g | 0,00 g | 0,00 g     | 4,60 g  | 0,00 g | 0,30 g     |         |        |
|         |                            |  |   |  |  |  |        |            |         |        |            |         |        |            |         |        |
| Ebéd    | (00480) Gyermekek (1-3 év) | Mexikói halragu kölessel, Alma, Sárgadinnye  | Rakott burg virslivel , Káposztasaláta sárgarépával , Görögdinnye, alma                 | Tavaszi rizses csirke, Almakompót  | Húsgombóc kölessel, Paradicsom mártás , Főtt burgonya 1/2 adag, Alma, Sárgadinnye                  | Tojásropogós, Káposztafőzelék, Görögdinnye, alma   |        |            |         |        |            |         |        |            |         |        |
|         |                            | Energia: 259,17 Kcal / 1 083,33 KJ   | Energia: 329,20 Kcal / 1 376,06 KJ  | Energia: 306,96 Kcal / 1 283,09 KJ   | Energia: 332,15 Kcal / 1 388,39 KJ   | Energia: 274,04 Kcal / 1 145,49 KJ   |        |            |         |        |            |         |        |            |         |        |
|         |                            | Fehérje  | Zsír  | T.Zsír   | Fehérje  | Zsír   | T.Zsír | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír |
|         |                            | 11,93 g  | 7,81 g  | 1,30 g   | 12,29 g  | 13,04 g  | 2,42 g | 15,96 g    | 8,28 g  | 1,27 g | 13,31 g    | 9,74 g  | 1,46 g | 9,76 g     | 11,20 g | 2,05 g |
|         |                            |  |   |  |  |  |        |            |         |        |            |         |        |            |         |        |



### Heti étlap 2023.08.21. - 2023.08.25.

| Szénhidrát   |        | Cukor     | Só  | Szénhidrát |           | Cukor   | Só     | Szénhidrát |  | Cukor  | Só        | Szénhidrát   |         | Cukor     | Só     |
|--|--------|-----------|---|------------|-----------|---|--------|------------|--|--------|-----------|--|---------|-----------|--------|
| 35,58 g  |        | 0,00 g    | 0,43 g  | 36,82 g    |           | 1,53 g  | 0,80 g | 41,80 g    |  | 1,50 g | 0,27 g    | 45,33 g  |         | 5,99 g    | 0,75 g |
|  |        |           |   | <br><br>   |           |   |        | <br><br>   |  |        |           | <br><br>   |         |           |        |
|  |        |           |   |            |           |   |        |            |  |        |           |  |         |           |        |
| Tej, 2,8%-os,<br>Gyümölcsstea cukor nélkül,<br>Házi pástétom lenmaggal,<br>Rozsos kenyér,<br>Zöldpaprika |        |           | Tej, 2,8%-os,<br>Gyümölcsstea cukor nélkül,<br>Házi szárnyashúskrém ,<br>Fehérkenyér ,<br>Kígyóuborka |            |           | Tej, 2,8%-os,<br>Gyümölcsstea cukor nélkül,<br>Párizsikrém ,<br>Fehérkenyér ,<br>Paradicsom |        |            | Gyümölcsstea cukor<br>nélkül, Kókuszos zabkása<br>gyümölcsöntettel |        |           | Tej, 2,8%-os,<br>Gyümölcsstea cukor nélkül,<br>Kakaóscsiga |         |           |        |
| Energia: 225,04 Kcal / 940,67 KJ   |        |           | Energia: 214,04 Kcal / 894,69 KJ  |            |           | Energia: 221,31 Kcal / 925,08 KJ  |        |            | Energia: 208,35 Kcal / 870,90 KJ                                   |        |           | Energia: 341,47 Kcal / 1 427,34 KJ                         |         |           |        |
| Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír       | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír   | T.Zsírsav  | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav |        |
| 10,27 g  | 7,93 g | 3,93 g    | 9,66 g  | 6,48 g     | 3,40 g    | 8,81 g  | 7,65 g | 4,14 g     | 7,60 g   | 9,41 g | 6,59 g    | 8,30 g   | 16,50 g | 3,00 g    |        |
| Szénhidrát   | Cukor  | Só        | Szénhidrát  | Cukor      | Só        | Szénhidrát  | Cukor  | Só         | Szénhidrát   | Cukor  | Só        | Szénhidrát   | Cukor   | Só        |        |
| 27,44 g  | 6,91 g | 0,83 g    | 29,03 g   | 6,91 g     | 0,82 g    | 29,12 g   | 6,91 g | 1,00 g     | 22,75 g  | 9,87 g | 0,23 g    | 37,84 g  | 6,91 g  | 0,20 g    |        |
| <br><br>   |        |           | <br><br><br>  |            |           | <br><br><br>  |        |            | <br>   |        |           |  |         |           |        |

Uzsonna

(00480) Gyermekek  
(1-3 év)

BÖLCS.VEZ.

GYERMEKORVOS

ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!