



Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Halkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Diós sajtkrém, Rozsos kenyér, Lilahagyma	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Sajtos halkrém, Fehérkenyér, Paradicsom	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojás, Liga margarin, 20%-os, Fehérkenyér, Kígyóbuborka
		Energia: 145,00 Kcal / 606,10 KJ	Energia: 256,98 Kcal / 1 074,18 KJ	Energia: 164,27 Kcal / 686,65 KJ	Energia: 257,46 Kcal / 1 076,18 KJ	Energia: 230,46 Kcal / 963,32 KJ
		Fehérje 11,93 g Zsír 10,49 g T.Zsír 4,47 g	Fehérje 9,85 g Zsír 11,36 g T.Zsír 6,66 g	Fehérje 10,53 g Zsír 13,29 g T.Zsír 6,93 g	Fehérje 10,61 g Zsír 10,63 g T.Zsír 6,00 g	Fehérje 10,23 g Zsír 8,16 g T.Zsír 4,09 g
		Szénhidrát 31,34 g Cukor 6,92 g Só 0,37 g	Szénhidrát 28,30 g Cukor 7,51 g Só 0,82 g	Szénhidrát 31,32 g Cukor 6,91 g Só 0,20 g	Szénhidrát 29,12 g Cukor 6,99 g Só 0,97 g	Szénhidrát 28,18 g Cukor 6,98 g Só 0,83 g
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Alma, Kiwi	Házi joghurtital	Meggyes turmix	Ananászos turmix cukor nélkül	Alma, Narancs
		Energia: 24,98 Kcal / 104,42 KJ	Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ	Energia: 94,85 Kcal / 396,47 KJ	Energia: 60,02 Kcal / 250,88 KJ	Energia: 21,67 Kcal / 90,58 KJ
		Fehérje 0,42 g Zsír 0,30 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 4,80 g Zsír 4,80 g T.Zsír 2,97 g	Fehérje 3,84 g Zsír 3,51 g T.Zsír 2,40 g	Fehérje 1,92 g Zsír 1,74 g T.Zsír 1,20 g	Fehérje 0,30 g Zsír 0,18 g T.Zsír 0,00 g
		Szénhidrát 5,49 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Szénhidrát 7,89 g Cukor 4,44 g Só 0,32 g	Szénhidrát 11,82 g Cukor 8,52 g Só 0,16 g	Szénhidrát 8,82 g Cukor 5,94 g Só 0,08 g	Szénhidrát 4,65 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Zöldséges halfeljűt, Karfiolfőzelék, Túró Rudi	Majorannás pulykatokány, Zöldséges köles, Alma, Narancs	Májfelfűjt, Zöldborsófőzelék, Alma	Tavaszi rizses csirke, Uborka saláta, Alma, Körte	Parajos firenzei halfilé, Sütőtökös burgonyapüré, Káposztasaláta sárgarépával
		Energia: 349,78 Kcal / 1 462,08 KJ	Energia: 286,77 Kcal / 1 198,70 KJ	Energia: 351,64 Kcal / 1 469,86 KJ	Energia: 283,19 Kcal / 1 183,73 KJ	Energia: 332,11 Kcal / 1 388,22 KJ
		Fehérje 17,90 g Zsír 17,19 g T.Zsír 7,02 g	Fehérje 16,24 g Zsír 11,29 g T.Zsír 1,67 g	Fehérje 19,04 g Zsír 14,44 g T.Zsír 3,41 g	Fehérje 15,33 g Zsír 6,92 g T.Zsír 1,11 g	Fehérje 13,97 g Zsír 12,07 g T.Zsír 3,38 g



Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29,17 g	8,65 g	0,75 g	29,46 g	0,00 g	0,61 g	35,16 g	3,68 g	0,67 g	39,58 g	1,00 g	0,43 g	38,24 g	3,49 g	1,07 g
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Kókuszos zabkása gyümölcsöntettel			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Pizzakrém, Fehérkenyér, Kígyóuborka			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém , Félbarna kenyér, Savanyú káposzta			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém sárgarépás , Fehérkenyér, Zöldpaprika			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Kakaóscsiga		
		Energia: 282,87 Kcal / 1 182,40 KJ			Energia: 226,97 Kcal / 948,73 KJ			Energia: 223,70 Kcal / 935,07 KJ			Energia: 214,87 Kcal / 898,16 KJ			Energia: 212,88 Kcal / 889,84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,66 g	13,26 g	9,38 g	8,43 g	7,46 g	3,46 g	10,88 g	7,55 g	3,51 g	9,83 g	6,03 g	3,66 g	6,40 g	10,35 g	3,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,55 g	16,31 g	0,41 g	31,47 g	7,23 g	0,88 g	27,01 g	6,91 g	0,91 g	29,51 g	7,00 g	0,81 g	22,39 g	6,91 g	0,20 g		

BÖLCS.VEZ.

GYERMEKORVOS

ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!