



Heti étlap 2022.12.05. - 2022.12.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	Kakaó , Gyümölcsstea cukor nélkül, Krémsajtos sonkakrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Kígyóborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi sajtkrém , Fehérkenyér, Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Lapkasajt, Margarin Liga 20%, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Halkrém, Fehérkenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojás, Liga margarin, 20%-os, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika
		Energia: 272,91 Kcal / 1 140,76 Kj	Energia: 229,14 Kcal / 957,81 Kj	Energia: 259,40 Kcal / 1 084,29 Kj	Energia: 242,54 Kcal / 1 013,82 Kj	Energia: 256,02 Kcal / 1 070,16 Kj
		Fehérje 12,46 g Zsír 9,09 g T.Zsír 5,22 g	Fehérje 9,91 g Zsír 7,99 g T.Zsír 4,82 g	Fehérje 13,08 g Zsír 8,64 g T.Zsír 4,56 g	Fehérje 9,47 g Zsír 9,76 g T.Zsír 4,54 g	Fehérje 12,61 g Zsír 8,89 g T.Zsír 4,01 g
		Szénhidrát 34,52 g Cukor 10,42 g Só 0,38 g	Szénhidrát 28,62 g Cukor 6,98 g Só 0,93 g	Szénhidrát 31,83 g Cukor 7,37 g Só 0,46 g	Szénhidrát 28,50 g Cukor 6,99 g Só 0,86 g	Szénhidrát 30,75 g Cukor 6,91 g Só 0,34 g
<b>Tízórai</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	Almalé 100%	Csokoládé Mikulás, Mandarin	Házi joghurtital	Alma, Körte , Keksz	Joghurtos körteturmix cukor nélkül
		Energia: 58,47 Kcal / 244,40 Kj	Energia: 271,11 Kcal / 1 133,24 Kj	Energia: 95,66 Kcal / 399,86 Kj	Energia: 87,14 Kcal / 364,25 Kj	Energia: 63,22 Kcal / 264,26 Kj
		Fehérje 0,07 g Zsír 0,00 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 4,18 g Zsír 14,22 g T.Zsír 8,22 g	Fehérje 4,80 g Zsír 4,80 g T.Zsír 2,97 g	Fehérje 1,71 g Zsír 1,23 g T.Zsír 0,30 g	Fehérje 2,78 g Zsír 2,69 g T.Zsír 1,60 g
		Szénhidrát 14,00 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Szénhidrát 31,20 g Cukor 17,75 g Só 0,09 g	Szénhidrát 7,89 g Cukor 4,44 g Só 0,32 g	Szénhidrát 17,40 g Cukor 2,78 g Só 0,15 g	Szénhidrát 6,72 g Cukor 1,84 g Só 0,17 g





Heti étlap 2022.12.05. - 2022.12.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Mexikói pulykatokány, Burgonya, Alma			Reszelt csirkemáj, Hagymás párolt köles, Uborka saláta, Alma			Tükör tojás, Zöldborsófőzelék, Alma			Rakott kelkáposzta zabpehellyel, Sajtos-tejfölös pogácsa			Párolt vagdalt, Finomfőzelék, Alma, Narancs		
		Energia: 287,51 Kcal / 1 201,79 KJ			Energia: 367,13 Kcal / 1 534,60 KJ			Energia: 314,16 Kcal / 1 313,19 KJ			Energia: 263,95 Kcal / 1 103,31 KJ			Energia: 295,84 Kcal / 1 236,61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		14,08 g	7,21 g	1,02 g	16,78 g	12,55 g	2,18 g	15,96 g	14,67 g	3,33 g	16,83 g	11,48 g	1,77 g	15,45 g	10,60 g	2,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,65 g	0,00 g	0,52 g	44,51 g	1,00 g	0,61 g	28,26 g	2,76 g	0,49 g	19,43 g	1,59 g	1,29 g	31,72 g	2,30 g	0,63 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Fehérkenyér, Túrókrém baracklekvárral			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Vajkrém, Fehérkenyér, Sárgarépa			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Padlizsánkrém, Fehérkenyér, Kígyóuborka			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém, Fehérkenyér, Savanyú káposzta			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Túrókrém vaníliás almás, Fehérkenyér		
		Energia: 212,11 Kcal / 886,62 KJ			Energia: 263,98 Kcal / 1 103,44 KJ			Energia: 196,03 Kcal / 819,41 KJ			Energia: 214,84 Kcal / 898,03 KJ			Energia: 214,14 Kcal / 895,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		9,16 g	5,58 g	3,56 g	8,04 g	12,54 g	7,01 g	7,78 g	5,07 g	3,21 g	9,67 g	6,49 g	3,42 g	9,29 g	5,55 g	3,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,59 g	8,95 g	0,70 g	29,07 g	7,02 g	0,72 g	29,23 g	6,99 g	0,83 g	28,72 g	6,98 g	0,91 g	31,06 g	9,28 g	0,70 g		

.....  
BÖLCS.VEZ.

.....  
GYERMEKORVOS

.....  
ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!