



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojás, Liga margarin, 20%-os, Fehérkenyér, Lilahagyma	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Gépsonka, Liga margarin, 20%-os, Teljeskiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém, Fehérkenyér, Paradicsom	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Kockasajt, Teljeskiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojáskrém, Fehérkenyér, Kígyóuborka
		Energia: 233,08 Kcal / 974,27 KJ	Energia: 254,50 Kcal / 1 063,81 KJ	Energia: 262,28 Kcal / 1 096,33 KJ	Energia: 257,24 Kcal / 1 075,26 KJ	Energia: 220,19 Kcal / 920,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,24 g 8,16 g 4,31 g	14,46 g 7,89 g 3,88 g	8,02 g 12,54 g 7,01 g	12,45 g 8,99 g 5,29 g	9,73 g 7,19 g 3,84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28,82 g 7,58 g 0,83 g	30,90 g 6,91 g 0,49 g	28,66 g 6,98 g 0,69 g	31,11 g 6,91 g 0,62 g	28,30 g 6,98 g 0,79 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Alma, Kiwi	Alma, Narancs	Kefír	Alma, Keksz	Házi joghurtital
		Energia: 24,98 Kcal / 104,42 KJ	Energia: 21,67 Kcal / 90,58 KJ	Energia: 33,06 Kcal / 138,19 KJ	Energia: 101,53 Kcal / 424,40 KJ	Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,42 g 0,30 g 0,00 g	0,30 g 0,18 g 0,00 g	3,40 g 0,10 g 0,05 g	2,20 g 1,60 g 0,40 g	4,80 g 4,80 g 2,97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
5,49 g 0,00 g 0,01 g	4,65 g 0,00 g 0,01 g	4,60 g 0,00 g 0,30 g	19,80 g 3,70 g 0,21 g	7,89 g 4,44 g 0,32 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Húspuding, Sütőtökfőzelék, Ananász befőtt 1-3*	Túrós vagdalt, Salátafőzelék, Almás piskóta	Tükörtojás, Paradicsomos zöldbabfőzelék, Alma, Körte	Reszelt csirkemáj, Finomfőzelék, Croissan	Mexikói halragu kölessel, Alma
		Energia: 310,90 Kcal / 1 299,56 KJ	Energia: 391,49 Kcal / 1 636,43 KJ	Energia: 258,95 Kcal / 1 082,41 KJ	Energia: 373,19 Kcal / 1 559,93 KJ	Energia: 295,02 Kcal / 1 233,18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,96 g 8,36 g 2,18 g	17,71 g 14,16 g 3,15 g	10,00 g 12,06 g 2,02 g	19,70 g 14,50 g 3,69 g	11,52 g 7,84 g 1,31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		41,05 g	7,75 g	0,69 g	43,44 g	8,31 g	0,81 g	26,67 g	5,00 g	0,52 g	39,86 g	10,93 g	0,73 g	43,92 g	0,00 g	0,57 g
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Házi halkrém besamellel, Fehérkenyér, Paradicsom			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém, Fehérkenyér, Kígyóuborka			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Köleskörözött, Rozsos kenyér, Zöldpaprika			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Padlizsánkrém, Fehérkenyér, Jégcsap retek			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Sajtos pogácsa		
		Energia: 218,27 Kcal / 912,37 KJ			Energia: 223,77 Kcal / 935,36 KJ			Energia: 239,12 Kcal / 999,52 KJ			Energia: 200,43 Kcal / 837,80 KJ			Energia: 312,44 Kcal / 1 306,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,41 g	6,52 g	3,71 g	9,87 g	7,46 g	3,53 g	9,40 g	7,98 g	3,54 g	8,01 g	5,09 g	3,19 g	7,58 g	20,57 g	7,47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,68 g	7,21 g	0,82 g	28,56 g	6,98 g	0,82 g	31,87 g	7,04 g	0,77 g	30,00 g	6,99 g	0,87 g	23,80 g	6,91 g	1,19 g		

BÖLCS.VEZ.

GYERMEKORVOS

ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!