



Heti étlap 2022.04.04. - 2022.04.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Liga margarin, 20%-os, Kalács kakaós	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Halkrém, Fehérkenyér, Lilahagyma	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Lapkasajt, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém újhagymával, Fehérkenyér, Paradicsom	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Zala felvágott, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika										
		Energia: 236,51 Kcal / 988,61 KJ	Energia: 244,18 Kcal / 1 020,67 KJ	Energia: 260,40 Kcal / 1 088,47 KJ	Energia: 215,97 Kcal / 902,75 KJ	Energia: 271,18 Kcal / 1 133,53 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		8,63 g	9,11 g	4,85 g	9,49 g	9,75 g	4,76 g	13,10 g	8,62 g	4,56 g	10,14 g	6,19 g	3,77 g	13,04 g	10,47 g	4,85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,65 g	9,36 g	0,63 g	28,93 g	7,59 g	0,86 g	32,00 g	7,37 g	0,46 g	29,08 g	6,98 g	0,80 g	30,77 g	6,91 g	0,77 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Narancslé 100%	Ananászlé 100%	Meggyes turmix	Alma, Mandarin	Alma										
		Energia: 51,18 Kcal / 213,93 KJ	Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ	Energia: 94,85 Kcal / 396,47 KJ	Energia: 22,89 Kcal / 95,68 KJ	Energia: 18,66 Kcal / 78,00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		0,65 g	0,18 g	0,00 g	0,07 g	0,00 g	0,00 g	3,84 g	3,51 g	2,40 g	0,33 g	0,21 g	0,00 g	0,24 g	0,24 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
10,90 g	0,00 g	0,00 g	14,00 g	0,00 g	0,01 g	11,82 g	8,52 g	0,16 g	5,04 g	0,00 g	0,00 g	4,20 g	0,00 g	0,01 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Pulyka aprópecsenye, Zöldborsófőzelék, Alma	Húspuding, Paradicsom mártás, Főtt burgonya 1/2 adag, Alma	Mexikói halragu kölessel, Almakompót	Parajos firenzei halfilé, Tökfőzelék, Alma, Mandarin	Tojásropogós, Karfiolfőzelék, Alma										
		Energia: 332,59 Kcal / 1 390,23 KJ	Energia: 384,23 Kcal / 1 606,08 KJ	Energia: 290,18 Kcal / 1 212,95 KJ	Energia: 319,49 Kcal / 1 335,47 KJ	Energia: 273,40 Kcal / 1 142,81 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		21,46 g	12,51 g	2,65 g	15,13 g	14,95 g	2,60 g	11,42 g	7,74 g	1,31 g	13,98 g	16,08 g	3,93 g	11,54 g	10,55 g	2,96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,59 g	2,76 g	0,64 g	44,96 g	7,37 g	1,07 g	42,88 g	0,70 g	0,56 g	28,12 g	2,99 g	0,87 g	31,83 g	3,68 g	1,02 g		



Heti étlap 2022.04.04. - 2022.04.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)					
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Köleskörözött, Teljeskiőrlésű kenyér, Jégcsap retek	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém, Fehérkenyér, Póréhagyma	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi májkrém margarinnal, Fehérkenyér, Savanyú káposzta	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojásos tejszínes sajtkrém szezámaggal, Rozsos kenyér, Jégcsap retek	Gyümölcsstea cukor nélkül, Tej, 2,8%-os, Kakaóscsiga
		Energia: 255,68 Kcal / 1 068,74 KJ	Energia: 267,62 Kcal / 1 118,65 KJ	Energia: 238,34 Kcal / 996,26 KJ	Energia: 241,06 Kcal / 1 007,63 KJ	Energia: 341,47 Kcal / 1 427,34 KJ
		Fehérje 10,52 g Zsír 8,25 g T.Zsír 3,47 g	Fehérje 8,36 g Zsír 12,58 g T.Zsír 7,01 g	Fehérje 10,61 g Zsír 8,60 g T.Zsír 4,31 g	Fehérje 10,50 g Zsír 9,57 g T.Zsír 5,33 g	Fehérje 8,30 g Zsír 16,50 g T.Zsír 3,00 g
		Szénhidrát 34,28 g Cukor 7,04 g Só 0,32 g	Szénhidrát 28,44 g Cukor 6,98 g Só 0,69 g	Szénhidrát 28,98 g Cukor 6,98 g Só 0,95 g	Szénhidrát 27,70 g Cukor 7,00 g Só 0,82 g	Szénhidrát 37,84 g Cukor 6,91 g Só 0,20 g

BÖLCS. VEZ.

GYERMEKORVOS

ÉLELM. VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!