



Heti étlap 2022.04.18. - 2022.04.22.

		kedd	szerda	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Sonkakrém házi , Fehérkenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Körözött túró , Rozsos kenyér, Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Póréhagyma
		Energia: 221,82 Kcal / 927,21 Kj	Energia: 219,82 Kcal / 918,85 Kj	Energia: 288,68 Kcal / 1 206,68 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10,95 g 6,83 g 3,84 g	11,18 g 6,53 g 3,71 g	10,51 g 13,26 g 6,93 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
28,47 g 6,98 g 0,92 g	28,42 g 6,91 g 0,68 g	30,81 g 6,91 g 0,20 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Joghurtos körteturmix cukor nélkül, Keksz	Alma	Kefir
		Energia: 146,09 Kcal / 610,66 Kj	Energia: 18,66 Kcal / 78,00 Kj	Energia: 33,06 Kcal / 138,19 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4,74 g 4,05 g 2,00 g	0,24 g 0,24 g 0,00 g	3,40 g 0,10 g 0,05 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
22,32 g 5,54 g 0,37 g	4,20 g 0,00 g 0,01 g	4,60 g 0,00 g 0,30 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Pulyka pörkölt , Sütőtökfőzelék , Alma, Kiwi	Brassói feltét, Kukoricafőzelék, Alma	Tojáspörkölt, Zelleres burgonyafőzelék, Alma
		Energia: 278,85 Kcal / 1 165,59 Kj	Energia: 378,02 Kcal / 1 580,12 Kj	Energia: 304,76 Kcal / 1 273,90 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		14,82 g 8,51 g 1,82 g	19,13 g 14,32 g 3,31 g	10,20 g 14,38 g 2,28 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
31,78 g 2,17 g 0,59 g	38,77 g 3,68 g 0,59 g	30,68 g 0,00 g 0,59 g		



Heti étlap 2022.04.18. - 2022.04.22.

		kedd	szerda	péntek						
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)									
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojásos tejszínes sajtkrém szezámaggal, Fehérkenyér, Lilahagyma	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi halkrém besamellel, Fehérkenyér, Savanyú káposzta	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Kakaóscsiga						
		Energia: 240,25 Kcal / 1 004,25 KJ	Energia: 217,93 Kcal / 910,95 KJ	Energia: 341,47 Kcal / 1 427,34 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,38 g	9,17 g	5,57 g	9,42 g	6,52 g	3,71 g	8,30 g	16,50 g	3,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,27 g	7,67 g	0,83 g	29,62 g	7,21 g	0,90 g	37,84 g	6,91 g	0,20 g		

.....
BÖLCS.VEZ.

.....
GYERMEKORVOS

.....
ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!