



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Sonkakrém házi , Fehérkenyér, Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Sajtos halkrém , Fehérkenyér, Zöldpaprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojás, Liga margarin, 20%-os, Rozsos kenyér, Lilahagyma	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Főtt virsli ketchuppal, Teljeskiőrlésű kenyér								
		Energia: 220,69 Kcal / 922,48 KJ	Energia: 254,82 Kcal / 1 065,15 KJ	Energia: 234,35 Kcal / 979,58 KJ	Energia: 312,50 Kcal / 1 306,25 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,95 g	6,82 g	3,84 g	10,53 g	10,62 g	5,99 g	11,30 g	8,55 g	4,18 g	15,00 g	13,27 g	6,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,24 g	6,98 g	0,92 g	28,62 g	6,99 g	0,97 g	27,44 g	7,21 g	0,81 g	32,80 g	8,31 g	1,42 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Házi joghurtital	Kefír	Meggyes turmix	Ananászos turmix cukor nélkül								
		Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ	Energia: 33,06 Kcal / 138,19 KJ	Energia: 94,85 Kcal / 396,47 KJ	Energia: 60,02 Kcal / 250,88 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,80 g	4,80 g	2,97 g	3,40 g	0,10 g	0,05 g	3,84 g	3,51 g	2,40 g	1,92 g	1,74 g	1,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
7,89 g	4,44 g	0,32 g	4,60 g	0,00 g	0,30 g	11,82 g	8,52 g	0,16 g	8,82 g	5,94 g	0,08 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Vadas mártás pulykahússal, Tésztaköret, Alma	Stefánia vagdalt, Köleses parajfőzelék, Alma, Körte	Brassói feltét, Kelkáposzta főzelék , Alma	Pulyka aprópecsenye, Zelleres burgonyafőzelék, Alma, Kiwi								
		Energia: 327,77 Kcal / 1 370,08 KJ	Energia: 336,47 Kcal / 1 406,44 KJ	Energia: 257,38 Kcal / 1 075,85 KJ	Energia: 329,60 Kcal / 1 377,73 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15,78 g	10,18 g	1,41 g	19,51 g	9,17 g	2,82 g	15,58 g	10,70 g	1,50 g	15,56 g	13,13 g	1,71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

	39,77 g	3,08 g	0,85 g	40,04 g	3,24 g	0,86 g	20,65 g	0,88 g	0,85 g	31,81 g	0,00 g	0,59 g
Uzsonna	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Túrókrém baracklekvárral, Fehérkenyér			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Diós margarin krém, Teljeskiörlésű kenyér, Paradicsom			Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcstea cukor nélkül, Túrókrém vaníliás almás, Fehérkenyér			Gyümölcstea cukor nélkül, Sajtos pogácsa		
	Energia: 212,11 Kcal / 886,62 KJ			Energia: 256,12 Kcal / 1 070,58 KJ			Energia: 214,29 Kcal / 895,73 KJ			Energia: 114,37 Kcal / 478,07 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	9,16 g	5,58 g	3,56 g	10,27 g	9,89 g	4,29 g	9,30 g	5,55 g	3,58 g	1,54 g	8,19 g	2,24 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,59 g	8,95 g	0,70 g	30,97 g	6,91 g	0,25 g	31,08 g	9,28 g	0,70 g	8,47 g	0,01 g	0,50 g	

BÖLCS. VEZ.

GYERMEKORVOS

ÉLELM. VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!