



Heti étlap 2022.07.04. - 2022.07.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Halkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém vaníliás almás, Rozsos kenyér	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém, Fehérkenyér, Zöldpaprika	Karamell , Gyümölcsstea cukor nélkül, Briós	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tavaszi felvágott, Liga margarin, 20%-os, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 267,28 Kcal / 1 117,23 KJ	Energia: 217,40 Kcal / 908,73 KJ	Energia: 261,97 Kcal / 1 095,03 KJ	Energia: 278,10 Kcal / 1 162,46 KJ	Energia: 259,03 Kcal / 1 082,75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,83 g 10,47 g 4,46 g	10,41 g 5,95 g 3,56 g	8,04 g 12,55 g 7,01 g	9,25 g 7,95 g 4,85 g	11,96 g 9,40 g 4,49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,94 g 6,92 g 0,37 g	30,10 g 9,21 g 0,68 g	28,56 g 6,98 g 0,69 g	40,84 g 19,65 g 0,65 g	31,20 g 6,91 g 0,64 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Ananászos turmix cukor nélkül	Házi joghurtital	Almalé 100%	Kefír	Meggyes turmix
		Energia: 60,02 Kcal / 250,88 KJ	Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ	Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ	Energia: 33,06 Kcal / 138,19 KJ	Energia: 94,85 Kcal / 396,47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1,92 g 1,74 g 1,20 g	4,80 g 4,80 g 2,97 g	0,07 g 0,00 g 0,00 g	3,40 g 0,10 g 0,05 g	3,84 g 3,51 g 2,40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
8,82 g 5,94 g 0,08 g	7,89 g 4,44 g 0,32 g	14,00 g 0,00 g 0,01 g	4,60 g 0,00 g 0,30 g	11,82 g 8,52 g 0,16 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Lucskos káposzta, Croissan, Alma	Tojásomlett , Sárgarépa főzelék , Alma, Kiwi	Halgombóc , Paradicsomos zöldbab főzelék, Alma	Túrós vagdalt , Brokkolifőzelék zabliszttel , Alma, Körte	Paprikás csirke tésztával, Káposztasaláta sárgarépaival , Alma
		Energia: 352,02 Kcal / 1 471,44 KJ	Energia: 264,87 Kcal / 1 107,16 KJ	Energia: 277,65 Kcal / 1 160,58 KJ	Energia: 251,17 Kcal / 1 049,89 KJ	Energia: 335,02 Kcal / 1 400,38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,47 g 15,02 g 2,63 g	9,38 g 12,94 g 3,77 g	12,61 g 10,29 g 1,45 g	16,72 g 8,07 g 1,77 g	20,13 g 10,38 g 1,66 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,70 g 8,63 g 0,59 g	26,75 g 3,59 g 0,90 g	32,22 g 5,04 g 0,61 g	24,98 g 0,00 g 0,78 g	39,88 g 1,53 g 0,83 g		



Heti étlap 2022.07.04. - 2022.07.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)																																																																	
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	<p>Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Padlizsánkrém, Fehérkenyér, Kígyóuborka</p> <p>Energia: 196,43 Kcal / 821,08 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>7,79 g</td> <td>5,07 g</td> <td>3,21 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>29,31 g</td> <td>6,99 g</td> <td>0,84 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	7,79 g	5,07 g	3,21 g	Szénhidrát	Cukor	Só	29,31 g	6,99 g	0,84 g	<p>Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Pizzakrém, Fehérkenyér, Jégcsap retek</p> <p>Energia: 227,28 Kcal / 950,03 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>8,45 g</td> <td>7,46 g</td> <td>3,46 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>31,52 g</td> <td>7,23 g</td> <td>0,89 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	8,45 g	7,46 g	3,46 g	Szénhidrát	Cukor	Só	31,52 g	7,23 g	0,89 g	<p>Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi halkrém besamellel, Teljeskiőrlésű kenyér, Savanyú káposzta</p> <p>Energia: 242,83 Kcal / 1 015,03 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>11,79 g</td> <td>7,23 g</td> <td>3,63 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>32,08 g</td> <td>7,14 g</td> <td>0,42 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	11,79 g	7,23 g	3,63 g	Szénhidrát	Cukor	Só	32,08 g	7,14 g	0,42 g	<p>Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi sajtkrém, Fehérkenyér, Lilahagyma</p> <p>Energia: 236,10 Kcal / 986,90 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>10,41 g</td> <td>8,44 g</td> <td>5,38 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>28,97 g</td> <td>7,58 g</td> <td>0,97 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	10,41 g	8,44 g	5,38 g	Szénhidrát	Cukor	Só	28,97 g	7,58 g	0,97 g	<p>Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojáskrém, Fehérkenyér, Kígyóuborka</p> <p>Energia: 220,19 Kcal / 920,39 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>9,73 g</td> <td>7,19 g</td> <td>3,84 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>28,30 g</td> <td>6,98 g</td> <td>0,79 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	9,73 g	7,19 g	3,84 g	Szénhidrát	Cukor	Só	28,30 g	6,98 g	0,79 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																
7,79 g	5,07 g	3,21 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
29,31 g	6,99 g	0,84 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																
8,45 g	7,46 g	3,46 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
31,52 g	7,23 g	0,89 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																
11,79 g	7,23 g	3,63 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
32,08 g	7,14 g	0,42 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																
10,41 g	8,44 g	5,38 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
28,97 g	7,58 g	0,97 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																
9,73 g	7,19 g	3,84 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
28,30 g	6,98 g	0,79 g																																																																

BÖLCS. VEZ.

GYERMEKORVOS

ÉLELM. VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!