



Heti étlap 2022.08.01. - 2022.08.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, 20%-os, Fehérkenyér, Lilahagyma			Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojás, Liga margarin, 20%-os, Teljeskiőrlésű kenyér, Jégcsap retek			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém, Fehérkenyér, Paradicsom			Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Kockasajt, Teljeskiőrlésű kenyér, Savanyú káposzta			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojáskrém, Fehérkenyér, Paradicsom		
		Energia: 248,09 Kcal / 1 037,02 KJ			Energia: 255,67 Kcal / 1 068,70 KJ			Energia: 262,28 Kcal / 1 096,33 KJ			Energia: 256,22 Kcal / 1 071,00 KJ			Energia: 221,31 Kcal / 925,08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,66 g	9,74 g	5,15 g	12,62 g	8,87 g	4,01 g	8,02 g	12,54 g	7,01 g	12,42 g	9,00 g	5,29 g	9,73 g	7,20 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	1,26 g	30,69 g	6,91 g	0,35 g	28,66 g	6,98 g	0,69 g	30,98 g	6,91 g	0,71 g	28,53 g	6,98 g	0,79 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Meggyes turmix			Ananászlé 100%			Kefír			Narancslé 100%			Ananászos turmix cukor nélkül		
		Energia: 94,85 Kcal / 396,47 KJ			Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ			Energia: 33,06 Kcal / 138,19 KJ			Energia: 51,17 Kcal / 213,89 KJ			Energia: 60,02 Kcal / 250,88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3,84 g	3,51 g	2,40 g	0,07 g	0,00 g	0,00 g	3,40 g	0,10 g	0,05 g	0,65 g	0,18 g	0,00 g	1,92 g	1,74 g	1,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
11,82 g	8,52 g	0,16 g	14,00 g	0,00 g	0,01 g	4,60 g	0,00 g	0,30 g	10,90 g	0,00 g	0,00 g	8,82 g	5,94 g	0,08 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tavaszi rizses csirke, Káposztasaláta sárgaréppával, Alma			Túrós vagdalt, Salátafőzelék, Alma, Narancs			Tükörtojás, Paradicsomos tökfőzelék, Alma, Kiwi			Reszelt csirkemáj, Finomfőzelék, Alma			Rakott brokkoli bulgurral, Alma		
		Energia: 283,62 Kcal / 1 185,53 KJ			Energia: 315,46 Kcal / 1 318,62 KJ			Energia: 262,15 Kcal / 1 095,79 KJ			Energia: 273,14 Kcal / 1 141,73 KJ			Energia: 252,28 Kcal / 1 054,53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15,38 g	6,97 g	1,12 g	14,98 g	12,76 g	2,76 g	8,89 g	11,97 g	2,02 g	17,57 g	10,50 g	2,52 g	16,18 g	9,37 g	1,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,64 g	1,53 g	0,46 g	30,91 g	2,31 g	0,78 g	28,72 g	5,99 g	0,61 g	26,60 g	2,30 g	0,51 g	21,67 g	0,07 g	0,40 g		



Heti étlap 2022.08.01. - 2022.08.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)					
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi halkrém besamellel, Fehérkenyér, Sárgarépa	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vaníliás túrókrém, Fehérkenyér	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojásos tejszínes sajtkrém, Rozsos kenyér, Zöldpaprika	Gyümölcsstea cukor nélkül, Croissan	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Sajtos pogácsa
		Energia: 219,97 Kcal / 919,47 KJ	Energia: 220,38 Kcal / 921,19 KJ	Energia: 241,55 Kcal / 1 009,68 KJ	Energia: 237,71 Kcal / 993,63 KJ	Energia: 312,44 Kcal / 1 306,00 KJ
		Fehérje 9,43 g Zsír 6,52 g T.Zsírsvav 3,71 g	Fehérje 9,95 g Zsír 5,93 g T.Zsírsvav 3,75 g	Fehérje 10,50 g Zsír 9,59 g T.Zsírsvav 5,33 g	Fehérje 4,74 g Zsír 8,48 g T.Zsírsvav 2,34 g	Fehérje 7,58 g Zsír 20,57 g T.Zsírsvav 7,47 g
		Szénhidrát 30,09 g Cukor 7,25 g Só 0,85 g	Szénhidrát 31,02 g Cukor 9,47 g Só 0,70 g	Szénhidrát 27,78 g Cukor 7,00 g Só 0,81 g	Szénhidrát 34,96 g Cukor 17,27 g Só 0,46 g	Szénhidrát 23,80 g Cukor 6,91 g Só 1,19 g

BÖLCS. VEZ.

GYERMEKORVOS

ÉLELM. VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!