



Heti étlap 2022.08.29. - 2022.09.02.

		hétfő	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcstea cukor nélkül, Sajtkrém, Fehérkenyér, Kígyóborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Tojás, Liga margarin, 20%-os, Rozsos kenyér, Zöldpaprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Főtt virsli ketchuppal, Teljeskiőrlésű kenyér
		Energia: 242,10 Kcal / 1 011,98 Kj	Energia: 234,39 Kcal / 979,75 Kj	Energia: 312,50 Kcal / 1 306,25 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8,36 g 10,31 g 6,58 g	11,36 g 8,58 g 4,07 g	15,00 g 13,27 g 6,12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28,35 g 6,98 g 0,87 g	27,33 g 6,91 g 0,81 g	32,80 g 8,31 g 1,42 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Házi joghurtital	Meggyes turmix	Ananászos turmix cukor nélkül
		Energia: 95,66 Kcal / 399,86 Kj	Energia: 94,85 Kcal / 396,47 Kj	Energia: 60,02 Kcal / 250,88 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4,80 g 4,80 g 2,97 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
7,89 g 4,44 g 0,32 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, Sárgadinnye	Brassói feltét, Kelkáposzta főzelék, Alma, Őszibarack	Pulyka aprópecsenye, Zelleres burgonyafőzelék, Alma, Őszibarack
		Energia: 330,58 Kcal / 1 381,82 Kj	Energia: 260,39 Kcal / 1 088,43 Kj	Energia: 326,29 Kcal / 1 363,89 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		15,75 g 10,09 g 1,41 g	15,67 g 10,61 g 1,50 g	15,47 g 12,98 g 1,71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
40,52 g 3,08 g 0,85 g	21,25 g 0,88 g 0,65 g	31,12 g 0,00 g 0,59 g		



Heti étlap 2022.08.29. - 2022.09.02.

		hétfő	csütörtök	péntek																																				
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)																																							
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	<p>Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém baracklekvárral, Fehérkenyér</p> <p>Energia: 212,11 Kcal / 886,62 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>9,16 g</td> <td>5,58 g</td> <td>3,56 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>30,59 g</td> <td>8,95 g</td> <td>0,70 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	9,16 g	5,58 g	3,56 g	Szénhidrát	Cukor	Só	30,59 g	8,95 g	0,70 g	<p>Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Sajtos halkrém, Fehérkenyér, Paradicsom</p> <p>Energia: 255,29 Kcal / 1 067,11 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>10,52 g</td> <td>10,61 g</td> <td>5,99 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>28,74 g</td> <td>6,99 g</td> <td>0,97 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	10,52 g	10,61 g	5,99 g	Szénhidrát	Cukor	Só	28,74 g	6,99 g	0,97 g	<p>Gyümölcsstea cukor nélkül, Sajtos pogácsa</p> <p>Energia: 185,73 Kcal / 776,35 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>5,38 g</td> <td>11,08 g</td> <td>3,42 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>15,87 g</td> <td>0,01 g</td> <td>0,88 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	5,38 g	11,08 g	3,42 g	Szénhidrát	Cukor	Só	15,87 g	0,01 g	0,88 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																						
9,16 g	5,58 g	3,56 g																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																						
30,59 g	8,95 g	0,70 g																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																						
10,52 g	10,61 g	5,99 g																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																						
28,74 g	6,99 g	0,97 g																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																						
5,38 g	11,08 g	3,42 g																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																						
15,87 g	0,01 g	0,88 g																																						

.....
BÖLCS.VEZ.

.....
GYERMEKORVOS

.....
ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!