



Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Kakaó , Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi pástétom , Fehérkenyér, Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Krémsajtsonsonkakrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojáskrém , Fehérkenyér, Lilahagyma	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém újhagymával, Rózsos kenyér, Kaliforniai paprika	Kakaó , Gyümölcsstea cukor nélkül, Karottakrém , Fehérkenyér, Kígyóuborka										
		Energia: 246,49 Kcal / 1 030,33 KJ	Energia: 266,04 Kcal / 1 112,05 KJ	Energia: 221,12 Kcal / 924,28 KJ	Energia: 219,92 Kcal / 919,27 KJ	Energia: 240,47 Kcal / 1 005,16 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,65 g	8,26 g	4,32 g	12,76 g	9,84 g	5,59 g	9,70 g	7,19 g	3,95 g	11,30 g	6,58 g	3,75 g	8,00 g	8,44 g	4,35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,31 g	10,49 g	0,88 g	31,13 g	6,91 g	0,44 g	28,57 g	7,28 g	0,79 g	28,19 g	6,91 g	0,78 g	32,14 g	10,51 g	0,76 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Multivitamin ital 100%	Joghurtos körteturmix cukor nélkül	Almalé 100%	Házi gyümölcsjoghurt	Kefír , Kölesgolyó										
		Energia: 51,04 Kcal / 213,35 KJ	Energia: 63,22 Kcal / 264,26 KJ	Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ	Energia: 90,69 Kcal / 379,08 KJ	Energia: 68,49 Kcal / 286,29 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,27 g	0,00 g	0,00 g	2,78 g	2,69 g	1,60 g	0,07 g	0,00 g	0,00 g	3,96 g	3,96 g	2,37 g	4,70 g	0,44 g	0,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
12,70 g	0,00 g	0,00 g	6,72 g	1,84 g	0,17 g	14,00 g	0,00 g	0,01 g	9,62 g	4,76 g	0,26 g	12,60 g	0,00 g	0,30 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tükörtojás, Tejfölös céklafőzelék , Alma	Rakott brokkoli bulgarral, Vaníliapuding	Csirkepörkölt, Kukoricafőzelék, Alma, Körte	Párolt vagdalt zabpehellyel, Karfiolos vegyesfőzelék, Alma, Szilva	Temesvári pulykaragu bulgarral, Alma, Kiwi										
		Energia: 242,53 Kcal / 1 013,78 KJ	Energia: 330,26 Kcal / 1 380,49 KJ	Energia: 369,40 Kcal / 1 544,09 KJ	Energia: 289,77 Kcal / 1 211,24 KJ	Energia: 269,35 Kcal / 1 125,88 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,76 g	11,63 g	2,31 g	18,94 g	11,93 g	3,21 g	19,20 g	13,45 g	3,30 g	15,20 g	10,23 g	2,47 g	16,45 g	6,79 g	1,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,31 g	10,49 g	0,88 g	31,13 g	6,91 g	0,44 g	28,57 g	7,28 g	0,79 g	28,19 g	6,91 g	0,78 g	32,14 g	10,51 g	0,76 g		



### Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		22,73 g	0,93 g	0,58 g	32,23 g	9,67 g	0,55 g	41,40 g	3,68 g	0,59 g	31,00 g	3,87 g	0,66 g	30,24 g	0,13 g	0,63 g
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Párizsi, Liga margarin, 20%-os, Fehérkenyér, Kaliforniai paprika			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Padlizsánkrém, Fehérkenyér, Zöldpaprika			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Pizzakrém, Fehérkenyér, Kígyóúborborka			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi májkrém margarinnal, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém baracklekvárral , Fehérkenyér		
		Energia: 240,92 Kcal / 1 007,05 KJ			Energia: 197,25 Kcal / 824,51 KJ			Energia: 226,97 Kcal / 948,73 KJ			Energia: 263,56 Kcal / 1 101,68 KJ			Energia: 212,11 Kcal / 886,62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,95 g	9,40 g	4,85 g	7,81 g	5,09 g	3,21 g	8,43 g	7,46 g	3,46 g	12,97 g	9,31 g	4,23 g	9,16 g	5,58 g	3,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,40 g	6,98 g	1,22 g	29,44 g	6,99 g	0,84 g	31,47 g	7,23 g	0,88 g	31,50 g	6,91 g	0,37 g	30,59 g	8,95 g	0,70 g		

.....  
BÖLCS.VEZ.                      GYERMEKORVOS                      ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!