



Heti étlap 2022.10.24. - 2022.10.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Liga margarin, 20%-os, Kalács kakaós	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Sajtos halkrém, Teljeskiórlésű kenyér, Paradicsom	Tejeskávé, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém újhagymával, Fehérkenyér, Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojás, Liga margarin, 20%-os, Teljeskiórlésű kenyér, Kígyóuborka	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Főtt virsli ketchuppal, Fehérkenyér
		Energia: 256,67 Kcal / 1 072,88 KJ	Energia: 277,13 Kcal / 1 158,40 KJ	Energia: 202,86 Kcal / 847,95 KJ	Energia: 255,21 Kcal / 1 066,78 KJ	Energia: 287,76 Kcal / 1 202,84 KJ
		Fehérje 9,22 g Zsír 9,64 g T.Zsír 5,06 g	Fehérje 12,64 g Zsír 11,10 g T.Zsír 5,86 g	Fehérje 8,70 g Zsír 4,78 g T.Zsír 2,77 g	Fehérje 12,59 g Zsír 8,87 g T.Zsír 4,01 g	Fehérje 12,64 g Zsír 12,56 g T.Zsír 6,20 g
		Szénhidrát 32,89 g Cukor 9,71 g Só 0,69 g	Szénhidrát 31,18 g Cukor 6,92 g Só 0,47 g	Szénhidrát 30,36 g Cukor 8,18 g Só 0,75 g	Szénhidrát 30,62 g Cukor 6,91 g Só 0,34 g	Szénhidrát 30,36 g Cukor 8,38 g Só 1,91 g
<b>Tízórai</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Joghurtos körteturmix cukor nélkül	Alma, Narancs	Alma, Kiwi, Kölesgolyó	Alma, Körte	Alma, Narancs
		Energia: 63,22 Kcal / 264,26 KJ	Energia: 21,67 Kcal / 90,58 KJ	Energia: 42,70 Kcal / 178,49 KJ	Energia: 24,98 Kcal / 104,42 KJ	Energia: 21,67 Kcal / 90,58 KJ
		Fehérje 2,78 g Zsír 2,69 g T.Zsír 1,60 g	Fehérje 0,30 g Zsír 0,18 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 1,07 g Zsír 0,47 g T.Zsír 0,03 g	Fehérje 0,24 g Zsír 0,21 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 0,30 g Zsír 0,18 g T.Zsír 0,00 g
		Szénhidrát 6,72 g Cukor 1,84 g Só 0,17 g	Szénhidrát 4,65 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Szénhidrát 9,49 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Szénhidrát 5,70 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 4,65 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Paprikás csirke tésztával, Uborka saláta, Alma	Rakott karfiol zabpehellyel, Alma	Tükrőtojás, Tejfölös céklafőzelék, Túró Rudi	Halfasírozott sütőben sütvé, Zöldbabfőzelék, Almás piskóta	Majorannás pulykatokány, Cukkinifőzelék, Alma
		Energia: 314,97 Kcal / 1 316,57 KJ	Energia: 273,73 Kcal / 1 144,19 KJ	Energia: 337,57 Kcal / 1 411,04 KJ	Energia: 335,41 Kcal / 1 402,01 KJ	Energia: 328,48 Kcal / 1 373,05 KJ
		Fehérje 17,99 g Zsír 9,84 g T.Zsír 1,52 g	Fehérje 15,04 g Zsír 11,28 g T.Zsír 1,52 g	Fehérje 14,00 g Zsír 17,33 g T.Zsír 6,69 g	Fehérje 16,56 g Zsír 12,71 g T.Zsír 2,79 g	Fehérje 15,86 g Zsír 13,56 g T.Zsír 3,23 g
		Szénhidrát	Szénhidrát	Szénhidrát	Szénhidrát	Szénhidrát



### Heti étlap 2022.10.24. - 2022.10.28.

		38,27 g	1,00 g	0,79 g	24,64 g	0,00 g	0,40 g	28,42 g	6,82 g	0,61 g	36,95 g	8,30 g	0,86 g	31,81 g	4,14 g	0,63 g
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Brokkolikrém, Fehérkenyér, Savanyú káposzta			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Kókuszos zabkása gyümölcsöntettel			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém, Rozsos kenyér, Jégcsap retek			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Pizzakrém, Fehérkenyér, Zöldpaprika			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Túrókrém baracklekvárral, Fehérkenyér		
		Energia: 205,01 Kcal / 856,94 KJ			Energia: 282,87 Kcal / 1 182,40 KJ			Energia: 217,62 Kcal / 909,65 KJ			Energia: 285,08 Kcal / 1 191,63 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
		8,24 g	6,05 g	3,67 g	11,66 g	13,26 g	9,38 g	10,80 g	6,88 g	3,40 g	8,37 g	13,96 g	4,20 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
28,74 g	6,98 g	0,91 g	28,55 g	16,31 g	0,41 g	27,64 g	6,91 g	0,81 g	31,30 g	7,23 g	0,86 g	30,59 g	8,95 g	0,70 g		

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

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!