



Heti étlap 2022.12.12. - 2022.12.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vaj, Kalács	Kakaó, Gyümölcsstea cukor nélkül, Zala felvágott, Margarin Liga 20%, Fehérkenyér, Zöldpaprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojásos tejszínes sajtkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém sárgarépas, Fehérkenyér, Zöldpaprika	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Csirkemell sonka, Ráma margarin, Fehérkenyér, Paradicsom										
		Energia: 282,99 Kcal / 1 182,90 KJ	Energia: 267,50 Kcal / 1 118,15 KJ	Energia: 262,38 Kcal / 1 096,75 KJ	Energia: 209,91 Kcal / 877,42 KJ	Energia: 249,57 Kcal / 1 043,20 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,27 g	12,41 g	6,42 g	11,06 g	10,16 g	5,19 g	11,73 g	9,88 g	5,27 g	9,39 g	5,86 g	3,58 g	12,06 g	9,46 g	4,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,91 g	9,71 g	0,62 g	31,97 g	10,49 g	1,26 g	31,07 g	7,00 g	0,34 g	29,14 g	7,00 g	0,81 g	28,38 g	6,98 g	0,96 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Cseresznyés turmix cukor nélkül	Alma, Körte	Kefír	Almalé 100%	Házi joghurtital										
		Energia: 86,22 Kcal / 360,40 KJ	Energia: 24,98 Kcal / 104,42 KJ	Energia: 33,06 Kcal / 138,19 KJ	Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ	Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3,84 g	3,45 g	2,40 g	0,24 g	0,21 g	0,00 g	3,40 g	0,10 g	0,05 g	0,07 g	0,00 g	0,00 g	4,80 g	4,80 g	2,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
9,72 g	5,52 g	0,16 g	5,70 g	0,00 g	0,00 g	4,60 g	0,00 g	0,30 g	14,00 g	0,00 g	0,01 g	7,89 g	4,44 g	0,32 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Csirkepörkölt, Burgonya főzelék, Alma, Körte	Tojásomlett, Paradicsomos zöldbabfőzelék, Almás lepény	Bolognai tészta, Alma, Kiwi	Rácós halfilé, Paradicsomsaláta, Alma	Tavaszi rizses csirke, Káposztasaláta sárgaréppával, Alma										
		Energia: 293,15 Kcal / 1 225,37 KJ	Energia: 419,70 Kcal / 1 754,35 KJ	Energia: 428,38 Kcal / 1 790,63 KJ	Energia: 321,94 Kcal / 1 345,71 KJ	Energia: 287,18 Kcal / 1 200,41 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,33 g	9,64 g	1,39 g	12,40 g	18,79 g	4,39 g	23,36 g	15,10 g	5,00 g	13,49 g	10,86 g	1,50 g	15,35 g	7,42 g	1,17 g



Heti étlap 2022.12.12. - 2022.12.16.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		34,31 g	0,00 g	0,58 g	48,75 g	10,92 g	0,93 g	49,55 g	0,00 g	1,53 g	38,60 g	1,00 g	0,66 g	39,53 g	1,53 g	0,46 g
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi halkrém besemellel, Teljeskiőrlésű kenyér, Kígyóuborka			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém újhagymával, Rozsos kenyér, Savanyú káposzta			Gyümölcsstea cukor nélkül, Tejben zabpehely kakaósízot			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém , Korpás kenyér, Kaliforniai paprika			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Pizzakrém, Fehérkenyér, Lilahagyma		
		Energia: 238,23 Kcal / 995,80 KJ			Energia: 218,84 Kcal / 914,75 KJ			Energia: 167,57 Kcal / 700,44 KJ			Energia: 268,24 Kcal / 1 121,24 KJ			Energia: 226,29 Kcal / 945,89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,48 g	6,93 g	3,56 g	11,27 g	6,59 g	3,75 g	7,17 g	5,50 g	3,30 g	9,14 g	12,53 g	6,99 g	8,31 g	7,44 g	3,57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,93 g	7,14 g	0,32 g	28,04 g	6,91 g	0,87 g	21,55 g	9,91 g	0,26 g	29,21 g	6,91 g	1,01 g	31,42 g	7,53 g	0,86 g		

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

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!