



Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Házi pástétom lenmaggal, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcstea cukor nélkül, Vajkrém Hajdú 20gr, Rozsos kenyér, Zöldpaprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Zalaikrém házi, Kifli vizes 60g, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Lapkasajt (Hajdú-Köröstej), Liga margarin, 20%-os, Fehérkenyér, Kígyóborka	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcstea cukor nélkül, Halkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Lilahagyma
		Energia: 246,98 Kcal / 1 032,38 KJ	Energia: 265,38 Kcal / 1 109,29 KJ	Energia: 256,18 Kcal / 1 070,83 KJ	Energia: 235,93 Kcal / 986,19 KJ	Energia: 269,07 Kcal / 1 124,71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,50 g 8,23 g 3,87 g	9,17 g 12,95 g 6,99 g	10,69 g 8,54 g 5,55 g	10,69 g 8,15 g 4,69 g	11,86 g 10,46 g 4,68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,96 g 6,91 g 0,36 g	27,62 g 6,91 g 0,67 g	32,98 g 6,91 g 1,28 g	29,72 g 7,37 g 0,96 g	31,39 g 7,52 g 0,37 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Kefír (Kem.)	Alma, Mandarin	Narancslé 100% Happy day	Ananászos turmix cukor nélkül	Almalé 100% Happy day
		Energia: 33,06 Kcal / 138,19 KJ	Energia: 22,89 Kcal / 95,68 KJ	Energia: 51,18 Kcal / 213,93 KJ	Energia: 60,02 Kcal / 250,88 KJ	Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3,40 g 0,10 g 0,05 g	0,33 g 0,21 g 0,00 g	0,65 g 0,18 g 0,00 g	1,92 g 1,74 g 1,20 g	0,07 g 0,00 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
4,60 g 0,00 g 0,30 g	5,04 g 0,00 g 0,00 g	10,90 g 0,00 g 0,00 g	8,82 g 5,94 g 0,08 g	14,00 g 0,00 g 0,01 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tarhonyás pulykahús, Káposztasaláta sárgarépával, Alma, Körte	Pulyka aprópecsenye, Sütőtökfőzelék, Meggyes piskóta	Csirkemájvagdalt tojáscockával, Zelleres burgonyafőzelék, Alma, Kiwi	Sült csirkecomb, Zöldborsófőzelék, Alma	Tojásomlett, Parajfőzelék, Alma, Narancs
		Energia: 353,43 Kcal / 1 477,34 KJ	Energia: 324,81 Kcal / 1 357,71 KJ	Energia: 345,56 Kcal / 1 444,44 KJ	Energia: 285,52 Kcal / 1 193,47 KJ	Energia: 295,18 Kcal / 1 233,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv



### Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.

	16,94 g	9,47 g	1,39 g	15,24 g	9,58 g	2,47 g	15,22 g	10,29 g	2,27 g	20,98 g	9,71 g	2,43 g	13,08 g	15,50 g	4,70 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	47,30 g	1,53 g	0,60 g	40,37 g	9,09 g	0,46 g	45,13 g	1,84 g	0,86 g	27,71 g	2,76 g	0,43 g	24,33 g	4,60 g	0,68 g

<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül , Kockasajt (Lotti natúr), Fehérkenyér , Jégcsap retek			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tavaszi felvágott Kométa, Vaj 80%, Fehérkenyér , Kaliforniai paprika			Kakaó , Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém újhagymával, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Zöldhagymás tojáskrém , Fehérkenyér , Kaliforniai paprika			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Padlizsánkrém lenmaggal, Fehérkenyér , Paradicsom		
		Energia: 230,85 Kcal / 964,95 KJ			Energia: 246,47 Kcal / 1 030,24 KJ			Energia: 261,85 Kcal / 1 094,53 KJ			Energia: 221,76 Kcal / 926,96 KJ			Energia: 197,72 Kcal / 826,47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		10,06 g	8,28 g	5,35 g	8,85 g	10,28 g	5,47 g	12,93 g	7,31 g	3,95 g	9,76 g	7,19 g	3,82 g	7,81 g	5,13 g	3,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,88 g	6,91 g	1,12 g	29,12 g	6,91 g	0,91 g	35,10 g	10,42 g	0,31 g	29,03 g	6,91 g	0,79 g	29,94 g	6,92 g	0,83 g		

BÖLCS. VEZ.

GYERMEKORVOS

ÉLELM. VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!