



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vaj 80%, Kifli vizes 60g, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém vaníliás almás, Fehérkenyér	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tavaszi felvágott Kométa, Liga margarin, 20%-os, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vaj 80%, Kalács kakaós
		Energia: 257,29 Kcal / 1 075,47 KJ	Energia: 214,14 Kcal / 895,11 KJ	Energia: 246,42 Kcal / 1 030,04 KJ	Energia: 282,99 Kcal / 1 182,90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9,15 g 9,32 g 6,18 g	9,29 g 5,55 g 3,56 g	11,16 g 8,48 g 4,12 g	9,27 g 12,41 g 6,42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32,82 g 6,91 g 0,96 g	31,54 g 9,21 g 0,70 g	30,93 g 6,91 g 0,50 g	32,91 g 9,71 g 0,62 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Ananászos turmix cukor nélkül	Házi joghurtital	Almalé 100% Happy day	Kefír (Kem.)
		Energia: 60,02 Kcal / 250,88 KJ	Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ	Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ	Energia: 33,06 Kcal / 138,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		1,92 g 1,74 g 1,20 g	4,80 g 4,80 g 2,97 g	0,07 g 0,00 g 0,00 g	3,40 g 0,10 g 0,05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
8,82 g 5,94 g 0,08 g	7,89 g 4,44 g 0,32 g	14,00 g 0,00 g 0,01 g	4,60 g 0,00 g 0,30 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Pulyka aprópecsenye, Paradicsomos zöldbabfőzelék, Alma, Narancs	Tojásomlett, Sárgarépa-főzelék, Alma, Kiwi	Csirkepörkölt, Burgonya főzelék, Alma, Csokoládé Nyuszi	Túrós vagdalt, Brokkolifőzelék zabliszttel, Alma, Mandarin
		Energia: 259,18 Kcal / 1 083,37 KJ	Energia: 288,84 Kcal / 1 207,35 KJ	Energia: 516,92 Kcal / 2 160,73 KJ	Energia: 260,79 Kcal / 1 090,10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13,44 g 10,57 g 1,37 g	10,77 g 14,90 g 4,31 g	17,81 g 24,05 g 9,66 g	16,98 g 9,18 g 1,97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
24,42 g 2,50 g 0,56 g	26,83 g 3,68 g 0,84 g	54,21 g 17,75 g 0,63 g	24,55 g 0,00 g 0,60 g		



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Zala felvágott Kométa, Liga margarin, 20%-os, Teljeskiőrlésű kenyér, Jégcsap retek	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi halkrém , Fehérkenyér , Savanyú káposzta	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Padlizsánpástétom, Fehérkenyér , Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi sajtkrém , Fehérkenyér , Lilahagyma
		Energia: 248,41 Kcal / 1 038,35 KJ	Energia: 217,02 Kcal / 907,14 KJ	Energia: 225,51 Kcal / 942,63 KJ	Energia: 230,09 Kcal / 961,78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		11,48 g 8,70 g 4,19 g	9,11 g 6,57 g 3,49 g	8,20 g 8,44 g 5,42 g	9,89 g 7,99 g 5,02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,63 g 6,91 g 0,54 g	30,09 g 7,14 g 0,85 g	29,06 g 6,92 g 0,83 g	29,46 g 7,51 g 0,93 g		

BÖLCS.VEZ.

GYERMEKORVOS

ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!