



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém Hajdú 20gr, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Csirkemell sonka Valdor 1,8gr, Liga margarin, 20%-os, Fehérkenyér, Paradicsom	Kakaó, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vaj 80%, Kifli vizes 60g, Kaliforniai paprika	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Halkrém, Fehérkenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Főtt virsli ketchuppal, Fehérkenyér										
		Energia: 286,86 Kcal / 1 199,07 KJ	Energia: 231,15 Kcal / 966,21 KJ	Energia: 220,21 Kcal / 920,48 KJ	Energia: 242,54 Kcal / 1 013,82 KJ	Energia: 279,17 Kcal / 1 166,93 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,41 g	13,26 g	6,93 g	12,05 g	7,43 g	4,01 g	7,35 g	9,96 g	6,04 g	9,47 g	9,76 g	4,52 g	13,52 g	10,78 g	4,74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,02 g	6,91 g	0,20 g	28,85 g	6,91 g	0,99 g	23,85 g	10,42 g	0,58 g	28,98 g	6,92 g	0,86 g	31,83 g	8,31 g	1,64 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Alma	Joghurtos körteturmix	Cékla, alma	Narancslé 100% Happy day	Meggyes turmix										
		Energia: 18,66 Kcal / 78,00 KJ	Energia: 67,34 Kcal / 281,48 KJ	Energia: 18,70 Kcal / 78,17 KJ	Energia: 51,18 Kcal / 213,93 KJ	Energia: 88,85 Kcal / 371,39 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0,24 g	0,24 g	0,00 g	2,64 g	2,62 g	1,58 g	0,51 g	0,15 g	0,00 g	0,65 g	0,18 g	0,00 g	3,84 g	3,51 g	2,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
4,20 g	0,00 g	0,01 g	8,08 g	3,84 g	0,17 g	3,87 g	0,00 g	0,08 g	10,90 g	0,00 g	0,00 g	10,32 g	7,02 g	0,16 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tojáspörkölt, Zelleres burgonyafőzelék, Alma, Körte	Pulyka pörkölt, Finomfőzelék, Alma, Kiwi	Sült csirkecomb, Kukoricafőzelék, Alma	Halgombóc, Cukkinifőzelék, Alma	Tarhonyás pulykahús, Káposztasaláta sárgarépával, Alma, Körte										
		Energia: 338,09 Kcal / 1 413,22 KJ	Energia: 287,35 Kcal / 1 201,12 KJ	Energia: 343,25 Kcal / 1 434,79 KJ	Energia: 338,91 Kcal / 1 416,64 KJ	Energia: 353,43 Kcal / 1 477,34 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11,84 g	15,92 g	3,20 g	16,28 g	11,52 g	2,33 g	18,95 g	12,04 g	3,14 g	15,01 g	13,71 g	3,35 g	16,94 g	9,47 g	1,39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,70 g	1,84 g	0,60 g	26,67 g	2,30 g	0,36 g	38,48 g	3,68 g	0,55 g	36,39 g	4,18 g	0,46 g	47,30 g	1,53 g	0,60 g		



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)					
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi csirkemájkrém margarinnal, Fehérkenyér, Savanyú káposzta	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Főtt tojáskarika, Liga margarin, 20%-os, Fehérkenyér, Lilahagyma	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Padlizsánpástétom, Teljeskiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Körözött túró, Rozsos kenyér, Zöldpaprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Kalács, Liga margarin, 20%-os
		Energia: 219,53 Kcal / 917,64 KJ	Energia: 235,31 Kcal / 983,60 KJ	Energia: 250,40 Kcal / 1 046,67 KJ	Energia: 218,42 Kcal / 913,00 KJ	Energia: 218,58 Kcal / 913,66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10,19 g 6,78 g 3,78 g	10,24 g 8,40 g 4,36 g	10,57 g 9,15 g 5,36 g	11,15 g 6,55 g 3,71 g	8,03 g 8,82 g 4,69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29,30 g 6,91 g 0,92 g	29,30 g 7,51 g 0,84 g	31,04 g 6,92 g 0,34 g	28,16 g 6,91 g 0,68 g	26,40 g 9,00 g 0,59 g		

.....
BÖLCS. VEZ.

.....
GYERMEKORVOS

.....
ÉLELM. VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!