



Heti étlap 2024.07.01. - 2024.07.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Halkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém vaníliás almás, Fehérkenyér	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém Hajdú 20gr, Fehérkenyér, Zöldpaprika	Kakaó, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vaj 80%, Kalács	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Csirkemell sonka Valdor 1,8gr, Liga margarin, 20%-os, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 267,28 Kcal / 1 117,23 KJ	Energia: 214,29 Kcal / 895,73 KJ	Energia: 261,97 Kcal / 1 095,03 KJ	Energia: 304,35 Kcal / 1 272,18 KJ	Energia: 243,35 Kcal / 1 017,20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11,83 g 10,47 g 4,46 g	9,30 g 5,55 g 3,56 g	8,04 g 12,55 g 6,99 g	9,67 g 12,81 g 6,68 g	12,60 g 7,57 g 3,75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,94 g 6,92 g 0,37 g	31,56 g 9,21 g 0,70 g	29,04 g 6,91 g 0,69 g	36,59 g 13,22 g 0,62 g	30,77 g 6,91 g 0,41 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Narancslé 100% Happy day	Meggyes turmix	Almalé 100% Happy day	Kefír (Kem.)	Házi joghurtital
		Energia: 51,18 Kcal / 213,93 KJ	Energia: 88,85 Kcal / 371,39 KJ	Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ	Energia: 33,06 Kcal / 138,19 KJ	Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0,65 g 0,18 g 0,00 g	3,84 g 3,51 g 2,40 g	0,07 g 0,00 g 0,00 g	3,40 g 0,10 g 0,05 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
10,90 g 0,00 g 0,00 g	10,32 g 7,02 g 0,16 g	14,00 g 0,00 g 0,01 g	4,60 g 0,00 g 0,30 g	7,89 g 4,44 g 0,32 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Lucskos káposzta, Croissan, Alma	Tojásomlett, Sárgarépa-főzelék, Alma	Halgombóc, Paradicsomos zöldbabfőzelék, Alma	Túrós vagdalt, Brokkolifőzelék zabliszttel, Alma, Meggy	Paprikás csirke tésztával, Káposztasaláta sárgarépával, Alma
		Energia: 352,96 Kcal / 1 475,37 KJ	Energia: 282,52 Kcal / 1 180,93 KJ	Energia: 271,85 Kcal / 1 136,33 KJ	Energia: 269,65 Kcal / 1 127,14 KJ	Energia: 321,49 Kcal / 1 343,83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		16,52 g 15,03 g 2,63 g	10,59 g 14,84 g 4,31 g	12,61 g 10,76 g 1,50 g	17,22 g 9,25 g 1,97 g	18,02 g 9,85 g 1,53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,85 g 8,63 g 0,54 g	25,54 g 3,68 g 0,84 g	29,73 g 2,54 g 0,56 g	26,32 g 0,00 g 0,65 g	39,80 g 1,53 g 0,73 g		



Heti étlap 2024.07.01. - 2024.07.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)					
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Padlizsánkrém lenmaggal, Fehérkenyér, Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Brokkolis szendvicsskrém, Fehérkenyér, Jégcsap retek	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi halkrém TM, Teljeskiőrlésű kenyér, Savanyú káposzta	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém baracklekvárral, Fehérkenyér	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Liga margarin, 20%-os, Sajtos kifli, Kígyóuborka
		Energia: 196,60 Kcal / 821,79 KJ	Energia: 226,21 Kcal / 945,56 KJ	Energia: 241,21 Kcal / 1 008,26 KJ	Energia: 212,11 Kcal / 886,62 KJ	Energia: 163,07 Kcal / 681,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,81 g 5,12 g 3,19 g	8,49 g 8,40 g 5,41 g	11,35 g 7,19 g 3,34 g	9,16 g 5,58 g 3,54 g	7,44 g 6,98 g 4,15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29,71 g 6,92 g 0,83 g	29,01 g 6,91 g 0,82 g	32,24 g 7,11 g 0,36 g	31,07 g 8,88 g 0,70 g	17,35 g 6,91 g 0,66 g		

BÖLCS. VEZ.

GYERMEKORVOS

ÉLELM. VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!