



Heti étlap 2024.07.29. - 2024.08.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Ízes levél	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Tavaszi felvágott Kométa, Vaj 80%, Fehérkenyér, Zöldpaprika	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcstea cukor nélkül, Túrókrém sárgarépás, Teljeskiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Párizsikrém, Paradicsom, Rozsos kenyér	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Vajkrém Hajdú 20gr, Teljeskiőrlésű kenyér, Kígyóborka
		Energia: 289,09 Kcal / 1 208,40 KJ	Energia: 245,47 Kcal / 1 026,06 KJ	Energia: 235,95 Kcal / 986,27 KJ	Energia: 224,57 Kcal / 938,70 KJ	Energia: 286,05 Kcal / 1 195,69 KJ
		Fehérje 8,27 g Zsír 7,32 g T.Zsírsvav 5,92 g	Fehérje 8,83 g Zsír 10,30 g T.Zsírsvav 5,47 g	Fehérje 11,79 g Zsír 6,55 g T.Zsírsvav 3,50 g	Fehérje 9,93 g Zsír 8,05 g T.Zsírsvav 4,14 g	Fehérje 10,39 g Zsír 13,24 g T.Zsírsvav 6,93 g
		Szénhidrát 35,24 g Cukor 17,82 g Só 0,61 g	Szénhidrát 28,95 g Cukor 6,91 g Só 0,91 g	Szénhidrát 31,79 g Cukor 6,93 g Só 0,32 g	Szénhidrát 27,68 g Cukor 6,91 g Só 0,98 g	Szénhidrát 30,89 g Cukor 6,91 g Só 0,20 g
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Almalé 100% Happy day	Joghurtos körteturmix	Narancslé 100% Happy day	Házi joghurtital	Kefír (Kem.)
		Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ	Energia: 67,34 Kcal / 281,48 KJ	Energia: 51,18 Kcal / 213,93 KJ	Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ	Energia: 33,06 Kcal / 138,19 KJ
		Fehérje 0,07 g Zsír 0,00 g T.Zsírsvav 0,00 g	Fehérje 2,64 g Zsír 2,62 g T.Zsírsvav 1,58 g	Fehérje 0,65 g Zsír 0,18 g T.Zsírsvav 0,00 g	Fehérje 4,80 g Zsír 4,80 g T.Zsírsvav 2,97 g	Fehérje 3,40 g Zsír 0,10 g T.Zsírsvav 0,05 g
		Szénhidrát 14,00 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Szénhidrát 8,08 g Cukor 3,84 g Só 0,17 g	Szénhidrát 10,90 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 7,89 g Cukor 4,44 g Só 0,32 g	Szénhidrát 4,60 g Cukor 0,00 g Só 0,30 g
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Parajos firenzei halfilé, Sárgarépafőzelék, Alma, Ósziarack	Pulyka pörkölt, Kelkáposzta főzelék, Görögdinnye, alma	Bolognai tészta, Alma, Sárgadinnye	Rakott karfiol zabpehellyel, Görögdinnye, alma	Brassói feltét, Zöldborsófőzelék, Alma, Sárgadinnye
		Energia: 299,47 Kcal / 1 251,78 KJ	Energia: 256,54 Kcal / 1 072,34 KJ	Energia: 368,48 Kcal / 1 540,25 KJ	Energia: 273,16 Kcal / 1 141,81 KJ	Energia: 309,81 Kcal / 1 295,01 KJ
		Fehérje 13,65 g Zsír 14,84 g T.Zsírsvav 4,15 g	Fehérje 14,00 g Zsír 10,01 g T.Zsírsvav 1,36 g	Fehérje 19,63 g Zsír 11,97 g T.Zsírsvav 3,18 g	Fehérje 15,07 g Zsír 11,22 g T.Zsírsvav 1,52 g	Fehérje 19,01 g Zsír 11,66 g T.Zsírsvav 2,52 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2024.07.29. - 2024.08.02.

		26,46 g	3,45 g	0,97 g	23,68 g	0,88 g	0,39 g	45,20 g	0,00 g	1,15 g	24,49 g	0,00 g	0,40 g	28,71 g	2,76 g	0,40 g	
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi csirkemájkrém margarinnal, Teljeskiőrlésű kenyér, Kígyóuborka				Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojásos tejszínes sajtkrém , Fehérkenyér , Paradicsom			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Padlizsánpástétom, Fehérkenyér , Kígyóuborka			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrós palacsinta			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrós táska		
		Energia: 243,79 Kcal / 1 019,04 KJ				Energia: 240,40 Kcal / 1 004,87 KJ			Energia: 225,51 Kcal / 942,63 KJ			Energia: 264,09 Kcal / 1 103,90 KJ			Energia: 276,65 Kcal / 1 156,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12,56 g	7,48 g	3,72 g		9,27 g	9,47 g	5,72 g	8,20 g	8,44 g	5,42 g	11,80 g	11,92 g	5,19 g	9,22 g	15,00 g	6,29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,13 g	6,91 g	0,35 g		29,24 g	6,96 g	0,85 g	29,06 g	6,92 g	0,83 g	26,16 g	10,78 g	0,47 g	25,79 g	11,91 g	0,59 g		

BÖLCS. VEZ.

GYERMEKORVOS

ÉLELM. VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!