



Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Kakaó , Gyümölcsstea cukor nélkül, Kockasajt (Lotti natúr), Kifli vizes 60g, Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tavaszi felvágott Kométa, Liga margarin, 20%-os, Fehérkenyér , Lilahagyma	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Lapkasajt (Hajdú-Köröstej), Margarin Liga 20%, Teljeskiörlésű kenyér, Zöldpaprika	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Halkrém, Fehérkenyér , Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém Hajdú 20gr, Teljeskiörlésű kenyér, Zöldpaprika
		Energia: 285,28 Kcal / 1 192,47 KJ	Energia: 223,33 Kcal / 933,52 KJ	Energia: 259,40 Kcal / 1 084,29 KJ	Energia: 242,54 Kcal / 1 013,82 KJ	Energia: 286,86 Kcal / 1 199,07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,01 g 9,46 g 6,98 g	8,78 g 7,75 g 4,40 g	13,08 g 8,64 g 4,56 g	9,47 g 9,76 g 4,52 g	10,41 g 13,26 g 6,93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
36,54 g 10,42 g 1,38 g	29,46 g 7,51 g 0,99 g	31,83 g 7,37 g 0,46 g	28,98 g 6,92 g 0,86 g	31,02 g 6,91 g 0,20 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Almalé 100% Happy day	Paradicsomlé 100% Aró	Házi joghurtital	Narancslé 100% Happy day	Joghurtos körteturmix
		Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ	Energia: 15,97 Kcal / 66,75 KJ	Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ	Energia: 51,18 Kcal / 213,93 KJ	Energia: 67,34 Kcal / 281,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,07 g 0,00 g 0,00 g	0,76 g 0,05 g 0,00 g	4,80 g 4,80 g 2,97 g	0,65 g 0,18 g 0,00 g	2,64 g 2,62 g 1,58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
14,00 g 0,00 g 0,01 g	3,11 g 0,00 g 0,01 g	7,89 g 4,44 g 0,32 g	10,90 g 0,00 g 0,00 g	8,08 g 3,84 g 0,17 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Mexikói pulykatokány, Burgonya , Alma	Parajos firenzei halfilé, Kukoricafőzelék, Alma, Szilva	Tükör tojás, Zöldborsófőzelék , Alma	Rakott kelkáposzta zabpehellyel, Alma, Szilva	Túrós vagdalt , Finomfőzelék , Alma, Sárgadinnye
		Energia: 287,51 Kcal / 1 201,79 KJ	Energia: 420,56 Kcal / 1 757,94 KJ	Energia: 306,68 Kcal / 1 281,92 KJ	Energia: 292,39 Kcal / 1 222,19 KJ	Energia: 301,72 Kcal / 1 261,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,08 g 7,21 g 1,02 g	18,10 g 17,37 g 4,83 g	15,87 g 14,20 g 3,27 g	17,69 g 11,75 g 1,60 g	17,10 g 9,87 g 2,46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
37,65 g 0,00 g 0,47 g	45,66 g 5,48 g 0,77 g	27,56 g 2,76 g 0,35 g	25,11 g 2,76 g 0,42 g	33,20 g 2,30 g 0,58 g		



Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)															
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Zöldhagymás tojáskrém, Fehérkenyér, Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi csirkemájkrém margarinna, Fehérkenyér, Zöldpaprika	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Padlizsánkrém lenmaggal, Fehérkenyér, Jégcsap retek	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Köleskörözött lenmaggal, Fehérkenyér, Savanyú káposzta	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Brokkolis szendvicskrém, Fehérkenyér, Paradicsom										
		Energia: 221,76 Kcal / 926,96 KJ	Energia: 219,56 Kcal / 917,76 KJ	Energia: 197,12 Kcal / 823,96 KJ	Energia: 223,07 Kcal / 932,43 KJ	Energia: 227,02 Kcal / 948,94 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,76 g	7,19 g	3,82 g	10,20 g	6,79 g	3,78 g	7,84 g	5,12 g	3,19 g	8,15 g	6,64 g	3,42 g	8,47 g	8,41 g	5,41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,03 g	6,91 g	0,79 g	29,26 g	6,91 g	0,84 g	29,79 g	6,92 g	0,84 g	32,42 g	7,04 g	0,89 g	29,19 g	6,91 g	0,81 g		

.....
BÖLCS. VEZ.

.....
GYERMEKORVOS

.....
ÉLELM. VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!