



Heti étlap 2024.09.23. - 2024.09.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Padlizsánkrém lenmaggal, Teljeskiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika			Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vaj 80%, Briós			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Halkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom			Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi sajtkrém, Fehérkenyér, Kígyóuborka			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Párizsikrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom		
		Energia: 223,36 Kcal / 933,64 KJ			Energia: 303,18 Kcal / 1 267,29 KJ			Energia: 267,28 Kcal / 1 117,23 KJ			Energia: 227,48 Kcal / 950,87 KJ			Energia: 246,20 Kcal / 1 029,12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,22 g	5,83 g	3,13 g	9,32 g	12,75 g	6,88 g	11,83 g	10,47 g	4,46 g	9,88 g	7,99 g	4,80 g	11,18 g	8,36 g	4,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,00 g	6,92 g	0,34 g	35,89 g	14,65 g	0,65 g	30,94 g	6,92 g	0,37 g	28,82 g	6,91 g	0,93 g	31,10 g	6,91 g	0,51 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Alma, Szilva			Kefír (Kem.)			Házi joghurtital			Alma, Keksz			Multivitamin ital 100%		
		Energia: 26,84 Kcal / 112,19 KJ			Energia: 33,06 Kcal / 138,19 KJ			Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ			Energia: 60,10 Kcal / 251,22 KJ			Energia: 51,04 Kcal / 213,35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0,33 g	0,12 g	0,00 g	3,40 g	0,10 g	0,05 g	4,80 g	4,80 g	2,97 g	1,22 g	0,92 g	0,20 g	0,27 g	0,00 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
6,03 g	1,11 g	0,01 g	4,60 g	0,00 g	0,30 g	7,89 g	4,44 g	0,32 g	12,00 g	1,85 g	0,11 g	12,70 g	0,00 g	0,00 g		

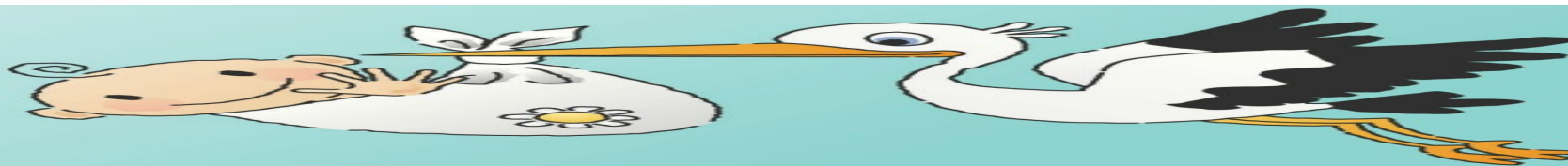




### Heti étlap 2024.09.23. - 2024.09.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	Májfelfújt , Sárgarépás brokkolifőzelék , Croissan	Tarhonyás pulykahús, Paradicsomsaláta, Alma	Rakott karfiol zabpehellyel, Alma, Sárgadinnye	Tojáspörkölt, Parajfőzelék , Túró Rudi (Lotti)	Almás csirkecomb, Burgonyapüré , Uborka saláta , Alma, Körte	
		Energia: 383,00 Kcal / 1 600,94 KJ	Energia: 343,89 Kcal / 1 437,46 KJ	Energia: 276,54 Kcal / 1 155,94 KJ	Energia: 354,58 Kcal / 1 482,14 KJ	Energia: 333,32 Kcal / 1 393,28 KJ	
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		16,31 g    19,07 g    4,34 g	16,95 g    9,52 g    1,39 g	15,01 g    11,19 g    1,52 g	16,69 g    19,97 g    8,09 g	15,74 g    9,63 g    2,66 g	
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
35,24 g    11,39 g    0,74 g	44,93 g    1,00 g    0,59 g	25,39 g    0,00 g    0,40 g	24,97 g    9,57 g    0,64 g	42,76 g    3,30 g    0,46 g			
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Vaníliás-almás túrókrém, Fehérkenyér	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém , Fehérkenyér , Zöldpaprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Körözött túró , Fehérkenyér , Lilahagyma	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Majonézes tonhalkrém lenmaggal, Rozsos kenyér, Jégcsap retek	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Brokkolikrém , Fehérkenyér , Zöldpaprika	
		Energia: 214,14 Kcal / 895,11 KJ	Energia: 214,86 Kcal / 898,11 KJ	Energia: 215,13 Kcal / 899,24 KJ	Energia: 256,05 Kcal / 1 070,29 KJ	Energia: 205,03 Kcal / 857,03 KJ	
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	
		9,29 g    5,55 g    3,56 g	9,68 g    6,50 g    3,40 g	9,97 g    6,13 g    3,82 g	10,67 g    11,44 g    3,96 g	8,25 g    6,06 g    3,65 g	
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	
31,54 g    9,21 g    0,70 g	29,16 g    6,91 g    0,82 g	29,72 g    7,21 g    0,70 g	27,30 g    7,06 g    0,87 g	29,18 g    6,91 g    0,82 g			





Heti étlap 2024.09.23. - 2024.09.27.

.....

BÖLCS.VEZ.

.....

GYERMEKORVOS

.....

ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

