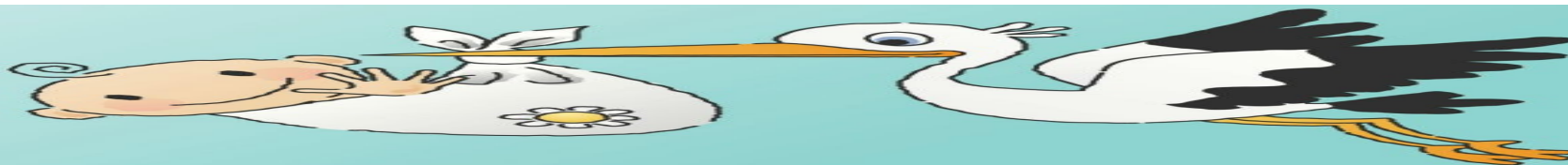


Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

|         |                            | hétfő   |         |        | kedd   |         |        | szerda   |         |        | csütörtök   |         |        | péntek  |         |        |
|---------|----------------------------|---|---------|--------|--|---------|--------|--|---------|--------|---|---------|--------|---|---------|--------|
| Reggeli | (00480) Gyermekek (1-3 év) | Kakaó , Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi pástétom lenmaggal, Fehérkenyér , Kígyóuborka |         |        | Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Krémsajtos sonkakrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom |         |        | Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Zöldhagymás tojáskrém , Fehérkenyér , Lilahagyma |         |        | Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Majonézes tonhalkrém lenmaggal, Rozsos kenyér, Kaliforniai paprika |         |        | Vaníliás tej, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tavaszi felvágott Kométa, Vaj 80%, Fehérkenyér , Zöldpaprika |         |        |
|         |                            | Energia: 242,33 Kcal / 1 012,94 KJ  |         |        | Energia: 252,67 Kcal / 1 056,16 KJ   |         |        | Energia: 220,88 Kcal / 923,28 KJ   |         |        | Energia: 257,55 Kcal / 1 076,56 KJ  |         |        | Energia: 256,13 Kcal / 1 070,62 KJ  |         |        |
|         |                            | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|         |                            | 9,53 g  | 7,91 g  | 4,19 g | 12,06 g  | 8,70 g  | 4,96 g | 9,69 g   | 7,19 g  | 3,93 g | 10,69 g   | 11,44 g | 3,96 g | 8,84 g  | 11,10 g | 5,81 g |
|         |                            | Szénhidrát  | Cukor   | Só     | Szénhidrát   | Cukor   | Só     | Szénhidrát   | Cukor   | Só     | Szénhidrát  | Cukor   | Só     | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 32,43 g | 10,42 g                    | 0,85 g  | 31,07 g | 6,91 g | 0,38 g   | 29,00 g | 7,21 g | 0,79 g   | 27,55 g | 7,06 g | 0,86 g  | 29,74 g | 7,70 g | 0,91 g  |         |        |
|         |                            |   |         |        |  |         |        |  |         |        |   |         |        |   |         |        |
| Tízórai | (00480) Gyermekek (1-3 év) | Narancslé 100% Happy day  |         |        | Alma, Sárgadinnye  |         |        | Almalé 100% Happy day  |         |        | Házi gyümölcsjoghurt  |         |        | Joghurtos körteturmix   |         |        |
|         |                            | Energia: 51,18 Kcal / 213,93 KJ   |         |        | Energia: 21,47 Kcal / 89,74 KJ   |         |        | Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ  |         |        | Energia: 90,69 Kcal / 379,08 KJ   |         |        | Energia: 67,34 Kcal / 281,48 KJ   |         |        |
|         |                            | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|         |                            | 0,65 g  | 0,18 g  | 0,00 g | 0,21 g   | 0,15 g  | 0,00 g | 0,07 g   | 0,00 g  | 0,00 g | 3,96 g  | 3,96 g  | 2,37 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     |
| 10,90 g | 0,00 g                     | 0,00 g  | 4,95 g  | 0,00 g | 0,01 g   | 14,00 g | 0,00 g | 0,01 g   | 9,62 g  | 4,76 g | 0,26 g  | 8,08 g  | 3,84 g | 0,17 g  |         |        |
|         |                            |   |         |        |  |         |        |  |         |        |   |         |        |   |         |        |
| Ebéd    | (00480) Gyermekek (1-3 év) | Tükörtojás, Tejfölös céklafőzelék , Alma, Szilva                                      |         |        | Rakott brokkoli bulgarral, Vaníliapuding   |         |        | Csirkepörkölt, Kukoricafőzelék, Alma, Körte  |         |        | Párolt vagdalt zabpehellyel, Karfiolos vegyesfőzelék, Alma, Szilva  |         |        | Temesvári pulykaragu bulgarral, Alma, Kiwi  |         |        |
|         |                            | Energia: 284,62 Kcal / 1 189,71 KJ  |         |        | Energia: 321,52 Kcal / 1 343,95 KJ   |         |        | Energia: 379,54 Kcal / 1 586,48 KJ   |         |        | Energia: 297,52 Kcal / 1 243,63 KJ  |         |        | Energia: 278,54 Kcal / 1 164,30 KJ  |         |        |
|         |                            | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|         |                            | 11,18 g   | 13,57 g | 3,21 g | 17,88 g  | 11,57 g | 3,15 g | 18,16 g  | 15,04 g | 3,44 g | 15,48 g   | 10,37 g | 2,49 g | 16,75 g   | 7,41 g  | 1,07 g |
|         |                            | Szénhidrát  | Cukor   | Só     | Szénhidrát   | Cukor   | Só     | Szénhidrát   | Cukor   | Só     | Szénhidrát  | Cukor   | Só     | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 32,43 g | 10,42 g                    | 0,85 g  | 31,07 g | 6,91 g | 0,38 g   | 29,00 g | 7,21 g | 0,79 g   | 27,55 g | 7,06 g | 0,86 g  | 29,74 g | 7,70 g | 0,91 g  |         |        |
|         |                            |   |         |        |  |         |        |  |         |        |   |         |        |   |         |        |



### Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

|                |                                   | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       |
|----------------|-----------------------------------|--|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|--|---------|----------|
|                |                                   | 26,99 g  | 3,88 g  | 0,66 g   | 32,21 g   | 9,67 g  | 0,39 g   | 41,38 g   | 3,68 g  | 0,53 g   | 32,28 g   | 3,87 g  | 0,52 g   | 30,78 g  | 0,13 g  | 0,63 g   |
|                |                                   |  |         |          |   |         |          |   |         |          |   |         |          |  |         |          |
| <b>Uzsonna</b> | <b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b> | Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Zala felvágott Kométa, Liga margarin, 20%-os, Fehérkenyér , Kaliforniai paprika |         |          | Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Padlizsánpástétom, Fehérkenyér , Zöldpaprika |         |          | Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Pizzakrém lenmaggal, Fehérkenyér , Kígyóuborka |         |          | Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi csirkemájkrém margarinnal, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom |         |          | Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrós táska |         |          |
|                |                                   | Energia: 224,87 Kcal / 939,96 KJ   |         |          | Energia: 226,32 Kcal / 946,02 KJ  |         |          | Energia: 225,70 Kcal / 943,43 KJ  |         |          | Energia: 244,91 Kcal / 1 023,72 KJ  |         |          | Energia: 276,65 Kcal / 1 156,40 KJ                   |         |          |
|                |                                   | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv |
|                |                                   | 9,12 g   | 7,99 g  | 4,25 g   | 8,22 g  | 8,46 g  | 5,42 g   | 8,36 g  | 7,46 g  | 3,45 g   | 12,56 g   | 7,49 g  | 3,72 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       |
| 28,88 g        | 6,91 g                            | 1,02 g   | 29,19 g | 6,92 g   | 0,83 g  | 31,65 g | 7,16 g   | 0,86 g  | 31,36 g | 6,91 g   | 0,35 g  | 25,79 g | 11,91 g  | 0,59 g   |         |          |
|                |                                   |  |         |          |   |         |          |   |         |          |   |         |          |  |         |          |

BÖLCS.VEZ.

GYERMEKORVOS

ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

