



Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Halkrém, Fehérkenyér, Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Tavaszi felvágott Kométa, Vaj 80%, Teljeskiórlésű kenyér, Lilahagyma	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcstea cukor nélkül, Házi sajtkrém, Fehérkenyér, Jégcsap retek	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Zalaikrém házi, Teljeskiórlésű kenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Sajtos halkrém, Fehérkenyér, Kígyóuborka
		Energia: 241,27 Kcal / 1 008,51 KJ	Energia: 279,80 Kcal / 1 169,56 KJ	Energia: 227,79 Kcal / 952,16 KJ	Energia: 247,54 Kcal / 1 034,72 KJ	Energia: 251,12 Kcal / 1 049,68 KJ
		Fehérje 9,46 g Zsír 9,75 g T.Zsír 4,52 g	Fehérje 11,21 g Zsír 11,79 g T.Zsír 5,97 g	Fehérje 9,90 g Zsír 7,99 g T.Zsír 4,80 g	Fehérje 11,48 g Zsír 8,47 g T.Zsír 4,12 g	Fehérje 10,27 g Zsír 10,38 g T.Zsír 5,92 g
		Szénhidrát 28,73 g Cukor 6,92 g Só 0,86 g	Szénhidrát 31,46 g Cukor 7,51 g Só 0,42 g	Szénhidrát 28,87 g Cukor 6,91 g Só 0,94 g	Szénhidrát 30,91 g Cukor 6,91 g Só 0,52 g	Szénhidrát 28,97 g Cukor 6,92 g Só 0,96 g
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Alma	Joghurtos körteturmix	Alma, Narancs	Alma	Meggyes turmix
		Energia: 18,66 Kcal / 78,00 KJ	Energia: 67,34 Kcal / 281,48 KJ	Energia: 21,67 Kcal / 90,58 KJ	Energia: 18,66 Kcal / 78,00 KJ	Energia: 88,85 Kcal / 371,39 KJ
		Fehérje 0,24 g Zsír 0,24 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 2,64 g Zsír 2,62 g T.Zsír 1,58 g	Fehérje 0,30 g Zsír 0,18 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 0,24 g Zsír 0,24 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 3,84 g Zsír 3,51 g T.Zsír 2,40 g
		Szénhidrát 4,20 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Szénhidrát 8,08 g Cukor 3,84 g Só 0,17 g	Szénhidrát 4,65 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Szénhidrát 4,20 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Szénhidrát 10,32 g Cukor 7,02 g Só 0,16 g
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Lucskos káposzta, Almás lepény	Csirkemájvagdalt tojáscockával, Zelleres burgonyafőzelék, Alma	Rakott zöldbab bulgarral, Meggyes piskóta	Csirkepörkölt, Sütőtökfőzelék, Croissan	Tarhonyás pulykahús, Almakompót
		Energia: 377,01 Kcal / 1 575,90 KJ	Energia: 339,24 Kcal / 1 418,02 KJ	Energia: 330,16 Kcal / 1 380,07 KJ	Energia: 377,89 Kcal / 1 579,58 KJ	Energia: 329,25 Kcal / 1 376,27 KJ
		Fehérje 16,76 g Zsír 16,94 g T.Zsír 3,07 g	Fehérje 15,04 g Zsír 10,23 g T.Zsír 2,27 g	Fehérje 16,54 g Zsír 10,78 g T.Zsír 1,57 g	Fehérje 16,19 g Zsír 14,16 g T.Zsír 3,58 g	Fehérje 16,42 g Zsír 9,35 g T.Zsír 1,38 g
		Szénhidrát 34,95 g Cukor 5,09 g Só 0,57 g	Szénhidrát 43,84 g Cukor 1,84 g Só 0,86 g	Szénhidrát 37,23 g Cukor 6,07 g Só 0,23 g	Szénhidrát 44,83 g Cukor 11,72 g Só 0,64 g	Szénhidrát 42,15 g Cukor 1,50 g Só 0,55 g



Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)					
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Zöldhagymás tojáskrém , Rozsos kenyér, Jégcsap retek	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém , Fehérkenyér , Savanyú káposzta	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Pizzakrém lenmaggal, Fehérkenyér , Zöldpaprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém baracklekvárral , Fehérkenyér	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém Hajdú 20gr, Fehérkenyér , Kaliforniai paprika
		Energia: 223,67 Kcal / 934,94 KJ	Energia: 214,84 Kcal / 898,03 KJ	Energia: 226,51 Kcal / 946,81 KJ	Energia: 212,11 Kcal / 886,62 KJ	Energia: 262,97 Kcal / 1 099,21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,87 g 7,59 g 3,82 g	9,67 g 6,49 g 3,40 g	8,38 g 7,48 g 3,45 g	9,16 g 5,58 g 3,54 g	8,06 g 12,53 g 6,99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
27,36 g 6,91 g 0,78 g	29,20 g 6,91 g 0,91 g	31,78 g 7,16 g 0,86 g	31,07 g 8,88 g 0,70 g	29,21 g 6,91 g 0,69 g		

BÖLCS. VEZ.

GYERMEKORVOS

ÉLELM. VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!