



Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tejeskávé , Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém újhagymával, Fehérkenyér , Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Sajtos halkrém , Teljeskiórlésű kenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojás, Liga margarin, 20%-os, Teljeskiórlésű kenyér, Kígyóuborka	Kakaó , Gyümölcsstea cukor nélkül, Főtt virsli ketchuppal, Rozsos kenyér
		Energia: 202,86 Kcal / 847,95 KJ	Energia: 277,13 Kcal / 1 158,40 KJ	Energia: 257,44 Kcal / 1 076,10 KJ	Energia: 303,79 Kcal / 1 269,84 KJ
		Fehérje 8,70 g Zsír 4,78 g T.Zsírsvav 2,75 g	Fehérje 12,64 g Zsír 11,10 g T.Zsírsvav 5,86 g	Fehérje 12,59 g Zsír 9,11 g T.Zsírsvav 4,08 g	Fehérje 15,04 g Zsír 11,58 g T.Zsírsvav 5,00 g
		Szénhidrát 30,84 g Cukor 8,11 g Só 0,75 g	Szénhidrát 31,18 g Cukor 6,92 g Só 0,47 g	Szénhidrát 30,62 g Cukor 6,91 g Só 0,35 g	Szénhidrát 34,07 g Cukor 11,82 g Só 1,62 g
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Alma, Narancs	Meggyes turmix	Alma, Körte	Alma, Narancs
		Energia: 21,67 Kcal / 90,58 KJ	Energia: 88,85 Kcal / 371,39 KJ	Energia: 24,98 Kcal / 104,42 KJ	Energia: 21,67 Kcal / 90,58 KJ
		Fehérje 0,30 g Zsír 0,18 g T.Zsírsvav 0,00 g	Fehérje 3,84 g Zsír 3,51 g T.Zsírsvav 2,40 g	Fehérje 0,24 g Zsír 0,21 g T.Zsírsvav 0,00 g	Fehérje 0,30 g Zsír 0,18 g T.Zsírsvav 0,00 g
		Szénhidrát 4,65 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Szénhidrát 10,32 g Cukor 7,02 g Só 0,16 g	Szénhidrát 5,70 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 4,65 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Sajtos-kukoricás parajlepény, Sárgarépa-főzelék , Alma	Brassói feltét, Tökfőzelék , Alma	Panírozott halrúd, Zöldbabfőzelék , Sajtos-tejfölös pogácsa	Majorannás pulykatokány, Cukkinifőzelék, Alma
		Energia: 418,11 Kcal / 1 747,70 KJ	Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 KJ	Energia: 312,80 Kcal / 1 307,50 KJ	Energia: 328,48 Kcal / 1 373,05 KJ
		Fehérje 15,21 g Zsír 14,07 g T.Zsírsvav 5,50 g	Fehérje 13,21 g Zsír 12,98 g T.Zsírsvav 2,51 g	Fehérje 18,54 g Zsír 13,00 g T.Zsírsvav 1,72 g	Fehérje 15,86 g Zsír 13,56 g T.Zsírsvav 3,23 g
		Szénhidrát 55,85 g Cukor 4,14 g Só 2,33 g	Szénhidrát 22,20 g Cukor 2,30 g Só 0,41 g	Szénhidrát 28,90 g Cukor 2,30 g Só 0,28 g	Szénhidrát 31,81 g Cukor 4,14 g Só 0,48 g



Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Padlizsánpástétom, Rozsos kenyér, Kígyóborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrós táska	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi csirkemájkrém, Fehérkenyér, Zöldpaprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Zöldhagymás tojáskrém, Fehérkenyér, Paradicsom
		Energia: 228,77 Kcal / 956,26 Kj	Energia: 276,65 Kcal / 1 156,40 Kj	Energia: 219,56 Kcal / 917,76 Kj	Energia: 223,39 Kcal / 933,77 Kj
		Fehérje 9,32 g Zsír 8,84 g T.Zsírsav 5,42 g	Fehérje 9,22 g Zsír 15,00 g T.Zsírsav 6,29 g	Fehérje 10,20 g Zsír 6,79 g T.Zsírsav 3,78 g	Fehérje 9,82 g Zsír 7,22 g T.Zsírsav 3,83 g
		Szénhidrát 27,62 g Cukor 6,92 g Só 0,81 g	Szénhidrát 25,79 g Cukor 11,91 g Só 0,59 g	Szénhidrát 29,26 g Cukor 6,91 g Só 0,84 g	Szénhidrát 29,36 g Cukor 6,91 g Só 0,79 g

.....  
BÖLCS. VEZ.

.....  
GYERMEKORVOS

.....  
ÉLELM. VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!