



Heti étlap 2024.10.28. - 2024.11.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Liga margarin, 20%-os, Kalács kakaós	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Halkrém, Rozsos kenyér, Savanyú káposzta	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi pástétom lenmaggal, Teljeskiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika	Vaníliás tej, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vaj 80%, Kifli vizes 60g
		Energia: 258,90 Kcal / 1 082,20 Kj	Energia: 245,47 Kcal / 1 026,06 Kj	Energia: 247,67 Kcal / 1 035,26 Kj	Energia: 199,01 Kcal / 831,86 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9,22 g 9,88 g 5,13 g	10,60 g 10,16 g 4,52 g	11,54 g 8,22 g 3,87 g	6,81 g 9,55 g 5,78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32,89 g 9,71 g 0,70 g	27,48 g 6,92 g 0,93 g	31,03 g 6,91 g 0,36 g	20,49 g 7,70 g 0,58 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Joghurtos körteturmix	Narancslé 100% Happy day	Házi joghurtital	Alma, Narancs
		Energia: 67,34 Kcal / 281,48 Kj	Energia: 51,18 Kcal / 213,93 Kj	Energia: 95,66 Kcal / 399,86 Kj	Energia: 21,67 Kcal / 90,58 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		2,64 g 2,62 g 1,58 g	0,65 g 0,18 g 0,00 g	4,80 g 4,80 g 2,97 g	0,30 g 0,18 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
8,08 g 3,84 g 0,17 g	10,90 g 0,00 g 0,00 g	7,89 g 4,44 g 0,32 g	4,65 g 0,00 g 0,01 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Paprikás csirke tésztával, Uborka saláta, Alma	Májfelfúj, Burgonya főzelék, Alma, Körte	Rakott kelkáposzta zabpehellyel, Alma, Narancs	Pulyka aprópecsenye, Paszternák főzelék, Alma
		Energia: 314,97 Kcal / 1 316,57 Kj	Energia: 342,81 Kcal / 1 432,95 Kj	Energia: 287,22 Kcal / 1 200,58 Kj	Energia: 416,86 Kcal / 1 742,47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		17,99 g 9,84 g 1,52 g	13,09 g 13,18 g 2,28 g	17,66 g 11,81 g 1,60 g	15,41 g 19,32 g 5,06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2024.10.28. - 2024.11.01.

		38,27 g	1,00 g	0,71 g	39,66 g	0,92 g	0,55 g	23,73 g	1,65 g	0,42 g	39,29 g	6,10 g	0,36 g
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Brokkolikrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojásos tejszínes sajtkrém, Fehérkenyér, Kígyóborka			Gyümölcsstea cukor nélkül, Tejberizs kakaó szóráttal			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Pizzakrém lenmaggal, Rozsos kenyér, Jégcsap retek		
		Energia: 230,23 Kcal / 962,36 KJ			Energia: 239,28 Kcal / 1 000,19 KJ			Energia: 200,97 Kcal / 840,05 KJ			Energia: 229,27 Kcal / 958,35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,60 g	6,76 g	3,59 g	9,27 g	9,46 g	5,72 g	5,43 g	5,28 g	2,71 g	9,50 g	7,86 g	3,45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31,26 g	6,91 g	0,33 g	29,01 g	6,96 g	0,85 g	32,49 g	9,11 g	0,17 g	30,26 g	7,16 g	0,85 g	

.....  
BÖLCS.VEZ.

.....  
GYERMEKORVOS

.....  
ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

