



Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Kakaó , Gyümölcsstea cukor nélkül, Liga margarin, 20%-os, Kalács	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi sajtkrém , Fehérkenyér , Kígyóborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Karottakrém , Teljeskiőrlésű kenyér, Lillahagyma	Karamell , Gyümölcsstea cukor nélkül, Vaj 80%, Kifli vizes 60g, Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Zala felvágott Kométa, Liga margarin, 20%-os, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika
		Energia: 280,26 Kcal / 1 171,49 KJ	Energia: 227,48 Kcal / 950,87 KJ	Energia: 227,16 Kcal / 949,53 KJ	Energia: 211,36 Kcal / 883,48 KJ	Energia: 273,26 Kcal / 1 142,23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,62 g 10,28 g 5,39 g	9,88 g 7,99 g 4,80 g	9,95 g 6,72 g 3,57 g	6,94 g 8,76 g 5,44 g	13,03 g 10,71 g 4,92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
36,57 g 13,22 g 0,70 g	28,82 g 6,91 g 0,93 g	31,32 g 7,24 g 0,30 g	25,17 g 11,91 g 0,58 g	30,75 g 6,91 g 0,78 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Házi joghurtital	Alma, Kiwi	Alma	Alma, Körte	Almalé 100% Happy day
		Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ	Energia: 24,98 Kcal / 104,42 KJ	Energia: 18,66 Kcal / 78,00 KJ	Energia: 24,98 Kcal / 104,42 KJ	Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,80 g 4,80 g 2,97 g	0,42 g 0,30 g 0,00 g	0,24 g 0,24 g 0,00 g	0,24 g 0,21 g 0,00 g	0,07 g 0,00 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
7,89 g 4,44 g 0,32 g	5,49 g 0,00 g 0,01 g	4,20 g 0,00 g 0,01 g	5,70 g 0,00 g 0,00 g	14,00 g 0,00 g 0,01 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Párolt vagdalt zabpehellyel, Káposztafőzelék, Alma	Rácos halfilé , Őszibarackbefőtt	Pulyka aprópecsenye, Cukkinifőzelék, Alma, Mandarin	Főtt csirkecomb, Vegyes gyümölcsmártás , Párolt rizsköret , Croissan	Tojásropogós, Brokkolifőzelék zabliszttel , Alma
		Energia: 268,51 Kcal / 1 122,37 KJ	Energia: 359,51 Kcal / 1 502,75 KJ	Energia: 327,46 Kcal / 1 368,78 KJ	Energia: 458,44 Kcal / 1 916,28 KJ	Energia: 272,84 Kcal / 1 140,47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,46 g 11,08 g 1,53 g	14,06 g 11,26 g 1,58 g	15,87 g 13,55 g 3,22 g	17,60 g 12,53 g 2,45 g	13,50 g 9,64 g 2,30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
26,80 g 0,00 g 0,34 g	45,80 g 5,60 g 0,30 g	31,47 g 4,14 g 0,45 g	67,78 g 15,63 g 0,71 g	31,68 g 0,92 g 0,85 g		



Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)					
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Padlizsánkrém, lenmaggal, Teljeskiőrlésű kenyér, Savanyú káposzta	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrós palacsinta	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Brokkolis szendvicskrém, Fehérkenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Zöldhagymás tojáskrém, Rozsos kenyér, Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém újhagymával, Fehérkenyér, Kaliforniai paprika
		Energia: 222,34 Kcal / 929,38 KJ	Energia: 264,09 Kcal / 1 103,90 KJ	Energia: 227,17 Kcal / 949,57 KJ	Energia: 211,90 Kcal / 885,74 KJ	Energia: 216,60 Kcal / 905,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		10,19 g 5,84 g 3,13 g	11,80 g 11,92 g 5,19 g	8,48 g 8,41 g 5,41 g	10,03 g 6,75 g 3,60 g	10,18 g 6,18 g 3,75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31,87 g 6,92 g 0,43 g	26,16 g 10,78 g 0,47 g	29,21 g 6,91 g 0,81 g	27,26 g 6,91 g 0,74 g	29,61 g 6,91 g 0,80 g		

BÖLCS. VEZ.

GYERMEKORVOS

ÉLELM. VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!