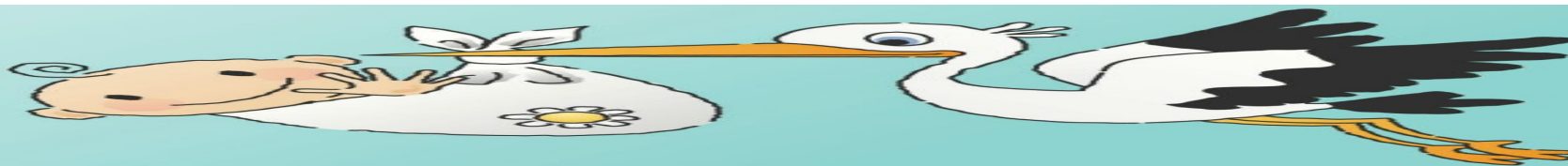


Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Kakaó , Gyümölcsstea cukor nélkül, Vaj , Kalács	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém vaníliás almás, Fehérkenyér	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Lapkasajt, Liga margarin, 20%-os, Fehérkenyér, Zöldpaprika	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojásos tejszínes sajtkrém , Fehérkenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Körözött túró , Teljeskiőrlésű kenyér, Savanyú káposzta
		Energia: 304,35 Kcal / 1 272,18 KJ	Energia: 214,14 Kcal / 895,11 KJ	Energia: 234,66 Kcal / 980,88 KJ	Energia: 238,76 Kcal / 998,02 KJ	Energia: 240,03 Kcal / 1 003,33 KJ
		Fehérje 9,67 g Zsír 12,81 g T.Zsírsv 6,68 g	Fehérje 9,29 g Zsír 5,55 g T.Zsírsv 3,56 g	Fehérje 10,72 g Zsír 7,93 g T.Zsírsv 4,62 g	Fehérje 9,37 g Zsír 9,18 g T.Zsírsv 5,33 g	Fehérje 12,39 g Zsír 6,85 g T.Zsírsv 3,65 g
		Szénhidrát 36,59 g Cukor 13,22 g Só 0,62 g	Szénhidrát 31,54 g Cukor 9,21 g Só 0,70 g	Szénhidrát 29,87 g Cukor 7,37 g Só 0,95 g	Szénhidrát 29,34 g Cukor 7,00 g Só 0,83 g	Szénhidrát 31,62 g Cukor 6,91 g Só 0,30 g
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Narancslé 100%	Meggyes turmix	Alma, Kiwi	Sütötök, alma	Házi joghurtital
		Energia: 51,18 Kcal / 213,93 KJ	Energia: 88,85 Kcal / 371,39 KJ	Energia: 24,98 Kcal / 104,42 KJ	Energia: 33,44 Kcal / 139,78 KJ	Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ
		Fehérje 0,65 g Zsír 0,18 g T.Zsírsv 0,00 g	Fehérje 3,84 g Zsír 3,51 g T.Zsírsv 2,40 g	Fehérje 0,42 g Zsír 0,30 g T.Zsírsv 0,00 g	Fehérje 0,57 g Zsír 0,30 g T.Zsírsv 0,00 g	Fehérje 4,80 g Zsír 4,80 g T.Zsírsv 2,97 g
		Szénhidrát 10,90 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 10,32 g Cukor 7,02 g Só 0,16 g	Szénhidrát 5,49 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Szénhidrát 7,05 g Cukor 0,09 g Só 0,01 g	Szénhidrát 7,89 g Cukor 4,44 g Só 0,32 g
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Pulyka pörkölt , Zöldbabfőzelék , Alma, Kiwi	Rakott burg virslivel , Káposztasaláta sárgarépával , Alma, Narancs	Halfasírozott sütőben sütvé, Paradicsomos tökfőzelék , Almás piskóta	Zabpelyhes húsgombóc , Kapormártás , Főtt burgonya 1/2 adag, Alma	Tojásropogós, Káposztafőzelék, Alma, Kiwi
		Energia: 282,37 Kcal / 1 180,31 KJ	Energia: 332,37 Kcal / 1 389,31 KJ	Energia: 324,99 Kcal / 1 358,46 KJ	Energia: 347,02 Kcal / 1 450,54 KJ	Energia: 277,53 Kcal / 1 160,08 KJ
		Fehérje 14,85 g Zsír 13,27 g T.Zsírsv 2,50 g	Fehérje 12,31 g Zsír 13,04 g T.Zsírsv 2,42 g	Fehérje 13,98 g Zsír 9,48 g T.Zsírsv 1,61 g	Fehérje 15,03 g Zsír 9,07 g T.Zsírsv 1,69 g	Fehérje 9,64 g Zsír 11,08 g T.Zsírsv 1,99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.10.

		22,86 g	2,30 g	0,57 g	37,34 g	1,53 g	0,88 g	44,16 g	11,99 g	1,00 g	46,45 g	3,92 g	0,64 g	33,45 g	0,92 g	0,95 g
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém sárgarépás, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom			Tej, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém, Fehérkenyér, Kaliforniai paprika			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojáskrém, Fehérkenyér, Jégcsap retek			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Pizzakrém, Rozsos kenyér, Kígyóuborka			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém baracklekvárral, Fehérkenyér		
		Energia: 235,11 Kcal / 982,76 KJ			Energia: 187,86 Kcal / 785,25 KJ			Energia: 220,30 Kcal / 920,85 KJ			Energia: 228,77 Kcal / 956,26 KJ			Energia: 212,11 Kcal / 886,62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,74 g	6,56 g	3,50 g	8,20 g	5,08 g	2,40 g	9,74 g	7,19 g	3,82 g	9,47 g	7,84 g	3,44 g	9,16 g	5,58 g	3,54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,70 g	6,93 g	0,32 g	27,03 g	4,61 g	0,75 g	28,79 g	6,91 g	0,80 g	30,21 g	7,16 g	0,84 g	31,07 g	8,88 g	0,70 g		

.....
BÖLCS.VEZ. GYERMEKORVOS ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!