



Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

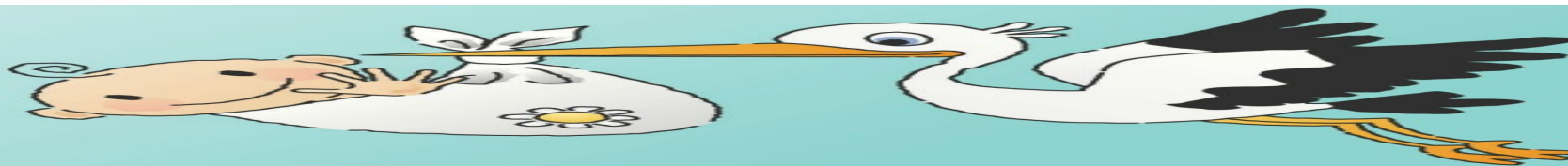
		hétfő	kedd	csütörtök	péntek								
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Karottakrém szezámaggal, Teljeskiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Párizsikrém , Fehérkenyér , Paradicsom	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Csirkemell sonka Valdor 1,8gr, Vaj 80%, Fehérkenyér , Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Zala felvágott Kométa, Liga margarin, 20%-os, Teljeskiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika								
		Energia: 249,95 Kcal / 1 044,79 Kj	Energia: 221,31 Kcal / 925,08 Kj	Energia: 254,12 Kcal / 1 062,22 Kj	Energia: 254,66 Kcal / 1 064,48 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,09 g	9,02 g	4,27 g	8,81 g	7,65 g	4,14 g	12,10 g	9,95 g	5,30 g	11,80 g	9,10 g	4,33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,63 g	7,55 g	0,27 g	29,12 g	6,91 g	1,00 g	28,64 g	6,91 g	0,91 g	30,87 g	6,91 g	0,58 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Alma, Körte	Alma	Joghurtos körteturmix cukor nélkül, Kölesgolyó	Cékla, alma								
		Energia: 24,98 Kcal / 104,42 Kj	Energia: 18,66 Kcal / 78,00 Kj	Energia: 98,65 Kcal / 412,36 Kj	Energia: 18,70 Kcal / 78,17 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0,24 g	0,21 g	0,00 g	0,24 g	0,24 g	0,00 g	4,08 g	3,03 g	1,67 g	0,51 g	0,15 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
5,70 g	0,00 g	0,00 g	4,20 g	0,00 g	0,01 g	14,72 g	1,84 g	0,17 g	3,87 g	0,00 g	0,08 g		





Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek			
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tavaszi rizses csirke, Uborka saláta , Alma			Rakott kelkáposzta zabpehellyel, Vaníliapuding			Tojáspörkölt, Tejfölös céklafőzelék , Alma, Mandarin			Rácos halfilé , Almakompót			
		Energia: 281,07 Kcal / 1 174,87 KJ			Energia: 351,55 Kcal / 1 469,48 KJ			Energia: 256,47 Kcal / 1 072,04 KJ			Energia: 311,31 Kcal / 1 301,28 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		15,33 g	7,41 g	1,16 g	19,83 g	13,80 g	3,53 g	10,91 g	10,97 g	2,74 g	12,96 g	10,69 g	1,49 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
38,08 g	1,00 g	0,44 g	33,21 g	11,14 g	1,40 g	26,32 g	2,31 g	0,78 g	36,82 g	2,50 g	0,54 g			
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej 2,8%, Gyümölcstea cukor nélkül, Kókuszos zabkása gyümölcsöntettel			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Házi májkrém margarinnal, Rozsos kenyér, Jégcsap retek			Tej 2,8%, Gyümölcstea cukor nélkül, Köleskörözött , Fehérkenyér , Zöldpaprika			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém , Fehérkenyér , Lilahagyma			
		Energia: 254,87 Kcal / 1 065,36 KJ			Energia: 222,32 Kcal / 929,30 KJ			Energia: 194,90 Kcal / 814,68 KJ			Energia: 216,81 Kcal / 906,27 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		10,16 g	11,86 g	8,38 g	11,32 g	7,17 g	3,78 g	6,65 g	5,23 g	2,42 g	9,68 g	6,48 g	3,62 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
26,25 g	14,01 g	0,34 g	27,74 g	6,91 g	0,83 g	30,08 g	4,74 g	0,73 g	29,69 g	7,51 g	0,82 g			



Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

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

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

