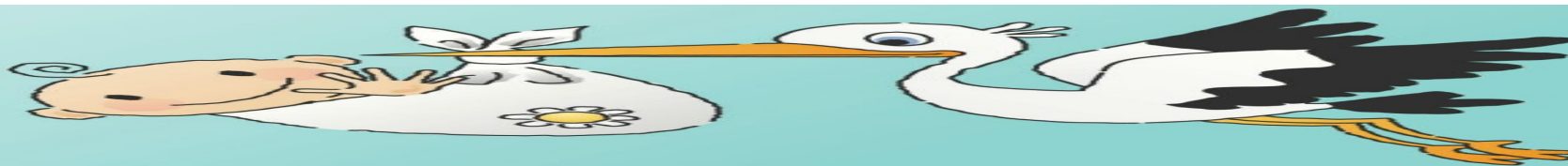


Heti étlap 2023.07.24. - 2023.07.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Liga margarin, 20%-os, Kalács kakaós	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Zala felvágott Kométa, Liga margarin, 20%-os, Rozsos kenyér, Jégcsap retek	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Lapkasajt (Hajdú-Kőröstej), Liga margarin, 20%-os, Teljeskiőrlésű kenyér, Sárgarépa	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Sonkakrém házi, Fehérkenyér, Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Körözött túró, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 258,90 Kcal / 1 082,20 KJ	Energia: 251,13 Kcal / 1 049,72 KJ	Energia: 263,79 Kcal / 1 102,64 KJ	Energia: 211,20 Kcal / 882,82 KJ	Energia: 240,36 Kcal / 1 004,70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,22 g 9,88 g 5,13 g	11,78 g 10,38 g 4,98 g	13,09 g 8,87 g 4,63 g	10,25 g 6,12 g 3,61 g	12,38 g 6,85 g 3,65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32,89 g 9,71 g 0,70 g	27,25 g 6,91 g 1,26 g	32,36 g 7,41 g 0,50 g	28,65 g 6,91 g 0,86 g	31,68 g 6,91 g 0,21 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Almalé 100% Happy day	Meggyes turmix	Narancslé 100% Happy day	Alma, Sárgadinnye	Házi joghurtital
		Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ	Energia: 88,85 Kcal / 371,39 KJ	Energia: 51,18 Kcal / 213,93 KJ	Energia: 21,47 Kcal / 89,74 KJ	Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,07 g 0,00 g 0,00 g	3,84 g 3,51 g 2,40 g	0,65 g 0,18 g 0,00 g	0,21 g 0,15 g 0,00 g	4,80 g 4,80 g 2,97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
14,00 g 0,00 g 0,01 g	10,32 g 7,02 g 0,16 g	10,90 g 0,00 g 0,00 g	4,95 g 0,00 g 0,01 g	7,89 g 4,44 g 0,32 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Pulyka pörkölt, Zöldborsós-karalábéfézelék, Alma, Őszibarack	Paprikás csirke tésztával, Uborka saláta, Alma	Tojásomlett, Burgonya főzelék, Görögdinnye, alma	Temesvári pulykaragu bulgurral, Vaníliapuding	Sült csirkecomb, Cukkinifőzelék TM, Alma
		Energia: 304,42 Kcal / 1 272,48 KJ	Energia: 314,97 Kcal / 1 316,57 KJ	Energia: 315,68 Kcal / 1 319,54 KJ	Energia: 350,20 Kcal / 1 463,84 KJ	Energia: 225,15 Kcal / 941,13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,11 g 11,67 g 2,53 g	17,99 g 9,84 g 1,52 g	11,24 g 12,40 g 2,99 g	19,33 g 9,91 g 3,07 g	14,30 g 7,17 g 1,15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28,10 g 2,76 g 0,54 g	38,27 g 1,00 g 0,71 g	36,29 g 0,92 g 0,64 g	40,05 g 9,73 g 0,78 g	24,75 g 0,00 g 0,34 g		



Heti étlap 2023.07.24. - 2023.07.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)					
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Halkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém vaníliás almás, Fehérkenyér	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Köleskörözött lenmaggal, Fehérkenyér , Lilahagyma	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém , Rozsos kenyér, Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Sajtkrém (Hajdú 12g), Fehérkenyér , Zöldpaprika
		Energia: 267,28 Kcal / 1 117,23 KJ	Energia: 214,14 Kcal / 895,11 KJ	Energia: 225,04 Kcal / 940,67 KJ	Energia: 219,12 Kcal / 915,92 KJ	Energia: 242,76 Kcal / 1 014,74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,83 g 10,47 g 4,46 g	9,29 g 5,55 g 3,56 g	8,16 g 6,63 g 3,64 g	10,82 g 6,88 g 3,40 g	8,37 g 10,33 g 6,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30,94 g 6,92 g 0,37 g	31,54 g 9,21 g 0,70 g	32,91 g 7,64 g 0,80 g	27,89 g 6,91 g 0,80 g	28,94 g 6,91 g 0,87 g

BÖLCS. VEZ.

GYERMEKORVOS

ÉLELM. VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!