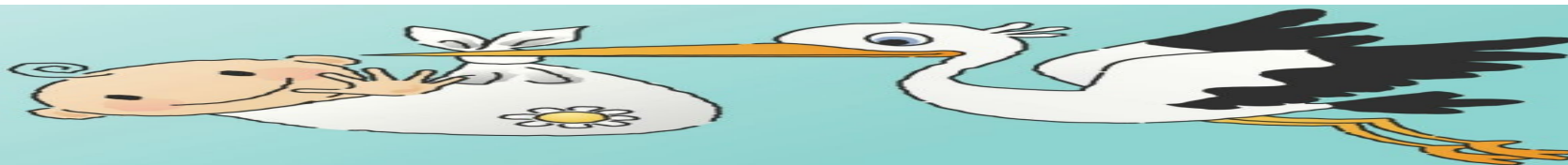


Heti étlap 2023.08.07. - 2023.08.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Zala felvágott Kométa, Liga margarin, 20%-os, Fehérkenyér , Lilahagyma	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojás, Liga margarin, 20%-os, Teljeskiőrlésű kenyér, Jégcsap retek	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém Hajdú 20gr, Fehérkenyér , Paradicsom	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Párizsikrém , Teljeskiőrlésű kenyér, Kígyóborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém újhagymával, Fehérkenyér , Kaliforniai paprika
		Energia: 250,32 Kcal / 1 046,34 KJ	Energia: 257,90 Kcal / 1 078,02 KJ	Energia: 262,28 Kcal / 1 096,33 KJ	Energia: 245,22 Kcal / 1 025,02 KJ	Energia: 216,60 Kcal / 905,39 KJ
		Fehérje 10,66 g Zsír 9,98 g T.Zsírsav 5,20 g	Fehérje 12,62 g Zsír 9,11 g T.Zsírsav 4,08 g	Fehérje 8,02 g Zsír 12,54 g T.Zsírsav 6,99 g	Fehérje 11,19 g Zsír 8,35 g T.Zsírsav 4,08 g	Fehérje 10,18 g Zsír 6,18 g T.Zsírsav 3,75 g
		Szénhidrát 29,30 g Cukor 7,51 g Só 1,27 g	Szénhidrát 30,69 g Cukor 6,91 g Só 0,36 g	Szénhidrát 29,14 g Cukor 6,91 g Só 0,69 g	Szénhidrát 30,89 g Cukor 6,91 g Só 0,51 g	Szénhidrát 29,61 g Cukor 6,91 g Só 0,80 g
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Alma, Sárgadinnye	Almalé 100% Happy day	Kefír (Kem.)	Narancslé 100% Happy day	Almalé 100% Happy day
		Energia: 21,47 Kcal / 89,74 KJ	Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ	Energia: 33,06 Kcal / 138,19 KJ	Energia: 51,18 Kcal / 213,93 KJ	Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ
		Fehérje 0,21 g Zsír 0,15 g T.Zsírsav 0,00 g	Fehérje 0,07 g Zsír 0,00 g T.Zsírsav 0,00 g	Fehérje 3,40 g Zsír 0,10 g T.Zsírsav 0,05 g	Fehérje 0,65 g Zsír 0,18 g T.Zsírsav 0,00 g	Fehérje 0,07 g Zsír 0,00 g T.Zsírsav 0,00 g
		Szénhidrát 4,95 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Szénhidrát 14,00 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Szénhidrát 4,60 g Cukor 0,00 g Só 0,30 g	Szénhidrát 10,90 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 14,00 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tavaszi rizses csirke, Káposztasaláta sárgarépával , Túró Rudi (Lotti)	Stefánia vagdalt, Salátafőzelék , Alma, Sárgadinnye	Tükörtojás, Paradicsomos tökfőzelék , Görögdinnye, alma	Reszelt csirkemáj , Finomfőzelék , Alma, Sárgadinnye	Parajos firenzei halfilé, Zöldbabfőzelék , Görögdinnye, alma
		Energia: 412,79 Kcal / 1 725,46 KJ	Energia: 332,72 Kcal / 1 390,77 KJ	Energia: 263,65 Kcal / 1 102,06 KJ	Energia: 284,59 Kcal / 1 189,59 KJ	Energia: 313,89 Kcal / 1 312,06 KJ
		Fehérje 20,60 g Zsír 13,66 g T.Zsírsav 5,61 g	Fehérje 14,59 g Zsír 12,98 g T.Zsírsav 2,63 g	Fehérje 8,74 g Zsír 12,78 g T.Zsírsav 2,12 g	Fehérje 17,55 g Zsír 11,33 g T.Zsírsav 2,62 g	Fehérje 15,36 g Zsír 16,50 g T.Zsírsav 4,09 g



### Heti étlap 2023.08.07. - 2023.08.11.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		50,59 g	7,42 g	0,34 g	35,14 g	2,31 g	0,68 g	27,28 g	5,99 g	0,52 g	27,39 g	2,30 g	0,36 g	24,76 g	2,99 g	0,62 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Házi halkrém TM, Fehérkenyér , Kaliforniai paprika			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Vaníliás túrókrém , Fehérkenyér			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Majonézes tonhalkrém lenmaggal, Rozsos kenyér, Zöldpaprika			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Pizzakrém lenmaggal, Fehérkenyér , Zöldpaprika			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Zöldhagymás tojáskrém , Fehérkenyér , Lilahagyma				
		Energia: 217,34 Kcal / 908,48 KJ			Energia: 220,38 Kcal / 921,19 KJ			Energia: 256,55 Kcal / 1 072,38 KJ			Energia: 226,51 Kcal / 946,81 KJ			Energia: 222,70 Kcal / 930,89 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav		
		9,01 g	6,47 g	3,40 g	9,95 g	5,93 g	3,73 g	10,67 g	11,46 g	3,96 g	8,38 g	7,48 g	3,45 g	9,74 g	7,19 g	4,04 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
30,39 g	7,11 g	0,76 g	31,50 g	9,40 g	0,70 g	27,38 g	7,06 g	0,86 g	31,78 g	7,16 g	0,86 g	29,39 g	7,51 g	0,79 g				

BÖLCS.VEZ.

GYERMEKORVOS

ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!