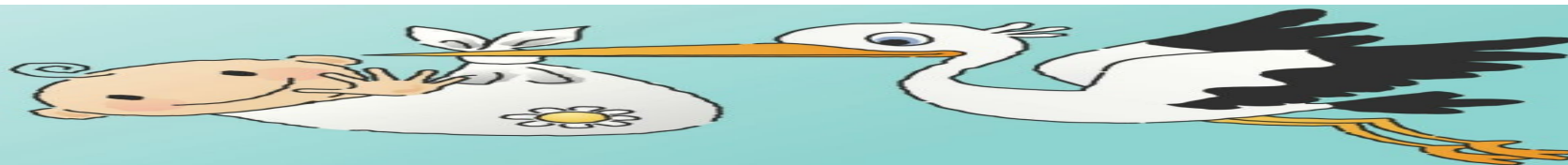


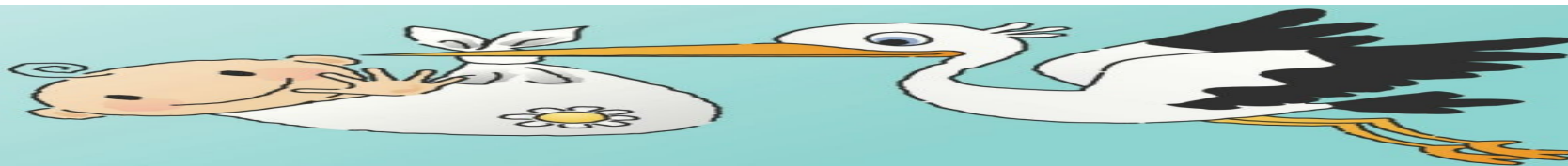
Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi pástétom lenmaggal, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Sajtkrém (Hajdú 12g), Fehérkenyér, Lilahagyma	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Körözött túró, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Kakaó, Gyümölcsstea cukor nélkül, Csirkemell sonka Valdor 1,8gr, Liga margarin, 20%-os, Fehérkenyér, Jégcsap rettek	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Kockasajt (Lotti natúr), Teljeskiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika										
		Energia: 246,98 Kcal / 1 032,38 KJ	Energia: 244,86 Kcal / 1 023,51 KJ	Energia: 240,05 Kcal / 1 003,41 KJ	Energia: 251,55 Kcal / 1 051,48 KJ	Energia: 257,09 Kcal / 1 074,64 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,50 g	8,23 g	3,87 g	8,38 g	10,31 g	6,78 g	12,40 g	6,86 g	3,65 g	12,46 g	7,82 g	4,27 g	12,44 g	8,99 g	5,29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,96 g	6,91 g	0,36 g	29,49 g	7,51 g	0,87 g	31,58 g	6,91 g	0,21 g	32,33 g	10,42 g	1,00 g	31,09 g	6,91 g	0,62 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Házi joghurtital	Almalé 100% Happy day, Keksz	Alma, Körte	Kefír (Kem.)	Alma										
		Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ	Energia: 99,91 Kcal / 417,62 KJ	Energia: 24,98 Kcal / 104,42 KJ	Energia: 33,06 Kcal / 138,19 KJ	Energia: 18,66 Kcal / 78,00 KJ										
		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	1,05 g	0,68 g	0,20 g	0,24 g	0,21 g	0,00 g	3,40 g	0,10 g	0,05 g	0,24 g	0,24 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	21,80 g	1,85 g	0,11 g	5,70 g	0,00 g	0,00 g	4,60 g	0,00 g	0,30 g	4,20 g	0,00 g	0,01 g		



### Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Paprikás burgonya virslivel , Káposztasaláta sárgaréppával , Alma			Túrós vagdalt , Kelkáposzta főzelék , Alma			Sült csirkecomb , Vegyes gyümölcsmártás , Párolt rizsköret , Alma			Tojásomlett , Köleses parajfőzelék, Alma, Körte			Halgombóc , Zöldborsófőzelék , Túró Rudi (Lotti)		
		Energia: 300,02 Kcal / 1 254,08 KJ			Energia: 268,22 Kcal / 1 121,16 KJ			Energia: 366,40 Kcal / 1 531,55 KJ			Energia: 305,96 Kcal / 1 278,91 KJ			Energia: 415,22 Kcal / 1 735,62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,64 g	11,44 g	3,43 g	14,79 g	8,56 g	1,49 g	15,49 g	9,48 g	1,40 g	13,58 g	12,31 g	4,27 g	22,59 g	17,15 g	6,98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,47 g	1,53 g	1,18 g	29,49 g	0,88 g	0,57 g	54,36 g	7,00 g	0,44 g	33,64 g	4,14 g	0,55 g	39,71 g	8,69 g	0,44 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Túrókrém sárgaréppás , Fehérkenyér , Kígyóuborka			Tej, 2,8%-os, Köleskörözött lenmaggal, Fehérkenyér , Jégcsap retek			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Tojásos tejszínes sajtkrém , Fehérkenyér , Kígyóuborka			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Túrós palacsinta			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Padlizsánkrém lenmaggal, Fehérkenyér , Savanyú káposzta		
		Energia: 209,10 Kcal / 874,04 KJ			Energia: 222,29 Kcal / 929,17 KJ			Energia: 239,28 Kcal / 1 000,19 KJ			Energia: 264,09 Kcal / 1 103,90 KJ			Energia: 197,39 Kcal / 825,09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,37 g	5,84 g	3,56 g	8,16 g	6,63 g	3,42 g	9,27 g	9,46 g	5,72 g	11,80 g	11,92 g	5,19 g	7,82 g	5,13 g	3,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,49 g	6,93 g	0,81 g	32,26 g	7,03 g	0,81 g	29,01 g	6,96 g	0,85 g	26,16 g	10,78 g	0,47 g	29,88 g	6,92 g	0,92 g		



Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

.....

BÖLCS.VEZ.

.....

GYERMEKORVOS

.....

ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

