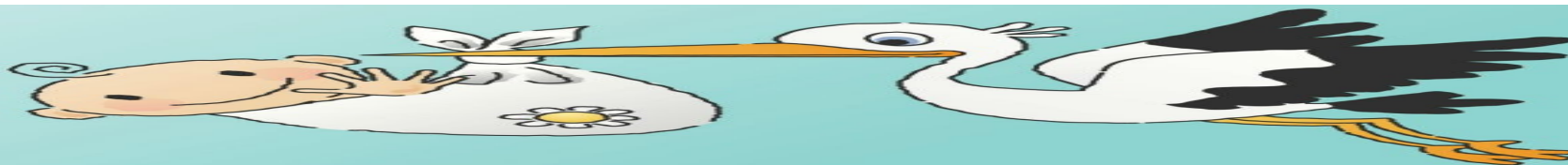


Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Padlizsánkrém lenmaggal, Teljeskiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Sonkakrém házi, Rozsos kenyér, Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Halkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi sajtkrém, Fehérkenyér, Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém Hajdú 20gr, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 223,30 Kcal / 933,39 KJ	Energia: 214,61 Kcal / 897,07 KJ	Energia: 267,28 Kcal / 1 117,23 KJ	Energia: 227,48 Kcal / 950,87 KJ	Energia: 287,17 Kcal / 1 200,37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,22 g 5,83 g 3,13 g	11,38 g 6,52 g 3,61 g	11,83 g 10,47 g 4,46 g	9,88 g 7,99 g 4,80 g	10,39 g 13,25 g 6,93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31,99 g 6,92 g 0,34 g	27,23 g 6,91 g 0,84 g	30,94 g 6,92 g 0,37 g	28,82 g 6,91 g 0,93 g	31,12 g 6,91 g 0,20 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Narancslé 100% Happy day	Almalé 100% Happy day	Házi joghurtital	Alma, Kecs	Almalé 100% Happy day
		Energia: 51,18 Kcal / 213,93 KJ	Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ	Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ	Energia: 80,81 Kcal / 337,79 KJ	Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,65 g 0,18 g 0,00 g	0,07 g 0,00 g 0,00 g	4,80 g 4,80 g 2,97 g	1,71 g 1,26 g 0,29 g	0,07 g 0,00 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
10,90 g 0,00 g 0,00 g	14,00 g 0,00 g 0,01 g	7,89 g 4,44 g 0,32 g	15,90 g 2,77 g 0,15 g	14,00 g 0,00 g 0,01 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Májfelfújt, Sárgarépás brokkolífőzelék, Alma	Párolt vagdalt, Zelleres burgonyafőzelék, Alma	Rakott zöldbab bulgarral, Alma, Narancs	Tojáspörkölt, Parajfőzelék, Croissan	Pulyka aprópecsenye, Tökfőzelék, Alma, Körte
		Energia: 282,95 Kcal / 1 182,73 KJ	Energia: 336,16 Kcal / 1 405,15 KJ	Energia: 274,14 Kcal / 1 145,91 KJ	Energia: 366,91 Kcal / 1 533,68 KJ	Energia: 282,73 Kcal / 1 181,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,18 g 15,07 g 3,17 g	13,75 g 12,23 g 2,24 g	14,48 g 9,44 g 1,19 g	14,71 g 18,75 g 4,93 g	13,42 g 13,00 g 2,51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
21,98 g 2,76 g 0,52 g	38,25 g 1,84 g 0,71 g	28,62 g 0,07 g 0,20 g	33,13 g 12,31 g 0,85 g	24,59 g 2,30 g 0,43 g		



Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)					
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrós palacsinta	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém , Fehérkenyér , Zöldpaprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Körözött túró , Fehérkenyér , Lilahagyma	Gyümölcsstea cukor nélkül, Tejberizs kakaó szórattal	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Brokkolikrém , Fehérkenyér , Savanyú káposzta
		Energia: 264,09 Kcal / 1 103,90 KJ	Energia: 214,86 Kcal / 898,11 KJ	Energia: 215,13 Kcal / 899,24 KJ	Energia: 200,97 Kcal / 840,05 KJ	Energia: 205,01 Kcal / 856,94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11,80 g 11,92 g 5,19 g	9,68 g 6,50 g 3,40 g	9,97 g 6,13 g 3,82 g	5,43 g 5,28 g 2,71 g	8,24 g 6,05 g 3,65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
26,16 g 10,78 g 0,47 g	29,16 g 6,91 g 0,82 g	29,72 g 7,21 g 0,70 g	32,49 g 9,11 g 0,17 g	29,22 g 6,91 g 0,91 g		

.....
BÖLCS. VEZ.

.....
GYERMEKORVOS

.....
ÉLELM. VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!