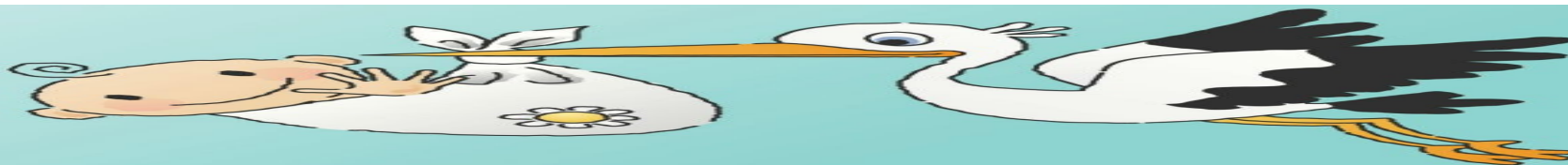


Heti étlap 2024.02.05. - 2024.02.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Halkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcstea cukor nélkül, Tojásos tejszínes sajtkrém, Rozsos kenyér, Lilahagyma	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Vajkrém Hajdú 20gr, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Sajtós halkrém, Fehérkenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Házi pástétom lenmaggal, Fehérkenyér, Kaliforniai paprika
		Energia: 267,28 Kcal / 1 117,23 KJ	Energia: 245,45 Kcal / 1 025,98 KJ	Energia: 286,86 Kcal / 1 199,07 KJ	Energia: 252,24 Kcal / 1 054,36 KJ	Energia: 222,78 Kcal / 931,22 KJ
		Fehérje 11,83 g Zsír 10,47 g T.Zsírsav 4,46 g	Fehérje 10,42 g Zsír 9,86 g T.Zsírsav 5,94 g	Fehérje 10,41 g Zsír 13,26 g T.Zsírsav 6,93 g	Fehérje 10,27 g Zsír 10,39 g T.Zsírsav 5,92 g	Fehérje 9,17 g Zsír 7,51 g T.Zsírsav 3,93 g
		Szénhidrát 30,94 g Cukor 6,92 g Só 0,37 g	Szénhidrát 28,25 g Cukor 7,56 g Só 0,83 g	Szénhidrát 31,02 g Cukor 6,91 g Só 0,20 g	Szénhidrát 29,20 g Cukor 6,92 g Só 0,96 g	Szénhidrát 29,05 g Cukor 6,91 g Só 0,85 g
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Alma, Kiwi	Házi joghurtital	Cékla, alma	Ananászos turmix cukor nélkül	Alma, Narancs
		Energia: 24,98 Kcal / 104,42 KJ	Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ	Energia: 18,70 Kcal / 78,17 KJ	Energia: 60,02 Kcal / 250,88 KJ	Energia: 21,67 Kcal / 90,58 KJ
		Fehérje 0,42 g Zsír 0,30 g T.Zsírsav 0,00 g	Fehérje 4,80 g Zsír 4,80 g T.Zsírsav 2,97 g	Fehérje 0,51 g Zsír 0,15 g T.Zsírsav 0,00 g	Fehérje 1,92 g Zsír 1,74 g T.Zsírsav 1,20 g	Fehérje 0,30 g Zsír 0,18 g T.Zsírsav 0,00 g
		Szénhidrát 5,49 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Szénhidrát 7,89 g Cukor 4,44 g Só 0,32 g	Szénhidrát 3,87 g Cukor 0,00 g Só 0,08 g	Szénhidrát 8,82 g Cukor 5,94 g Só 0,08 g	Szénhidrát 4,65 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Zöldséges halfeljűjt, Karfiolfőzelék, Alma	Majorannás pulykatokány, Zöldséges köles, Alma, Narancs	Májfelfűjt, Zöldborsófőzelék, Alma	Tavaszi rizses csirke, Uborka saláta, Alma, Körte	Parajos firenzei halfilé, Sütőtökös burgonyapüré, Káposztasaláta sárgarépával, Alma
		Energia: 262,37 Kcal / 1 096,71 KJ	Energia: 269,29 Kcal / 1 125,63 KJ	Energia: 360,95 Kcal / 1 508,77 KJ	Energia: 324,87 Kcal / 1 357,96 KJ	Energia: 387,76 Kcal / 1 620,84 KJ
		Fehérje 13,81 g Zsír 11,97 g T.Zsírsav 2,69 g	Fehérje 14,12 g Zsír 10,58 g T.Zsírsav 1,53 g	Fehérje 18,95 g Zsír 15,82 g T.Zsírsav 3,57 g	Fehérje 16,46 g Zsír 8,40 g T.Zsírsav 1,27 g	Fehérje 15,42 g Zsír 13,74 g T.Zsírsav 4,06 g



Heti étlap 2024.02.05. - 2024.02.09.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		24,08 g	2,76 g	0,74 g	29,42 g	0,00 g	0,59 g	34,46 g	3,68 g	0,44 g	45,46 g	1,00 g	0,30 g	46,80 g	4,18 g	0,71 g	
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Kókuszos zabkása gyümölcsöntettel			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Pizzakrém lenmaggal, Fehérkenyér, Kígyóuborka			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém, Fehérkenyér, Savanyú káposzta			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém sárgarépás, Fehérkenyér, Zöldpaprika			Kakaó, Gyümölcsstea cukor nélkül, Kalács, Liga margarin, 20%-os			
		Energia: 292,35 Kcal / 1 222,02 KJ			Energia: 225,70 Kcal / 943,43 KJ			Energia: 214,84 Kcal / 898,03 KJ			Energia: 209,91 Kcal / 877,42 KJ			Energia: 239,94 Kcal / 1 002,95 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		12,10 g	13,61 g	9,59 g	8,36 g	7,46 g	3,45 g	9,67 g	6,49 g	3,40 g	9,39 g	5,86 g	3,56 g	8,43 g	9,22 g	4,95 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29,65 g	16,77 g	0,43 g	31,65 g	7,16 g	0,86 g	29,20 g	6,91 g	0,91 g	29,62 g	6,93 g	0,81 g	30,08 g	12,51 g	0,59 g			

BÖLCS. VEZ.

GYERMEKORVOS

ÉLELM. VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!