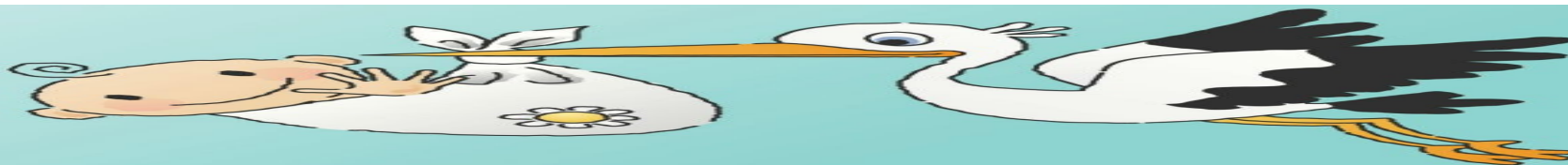


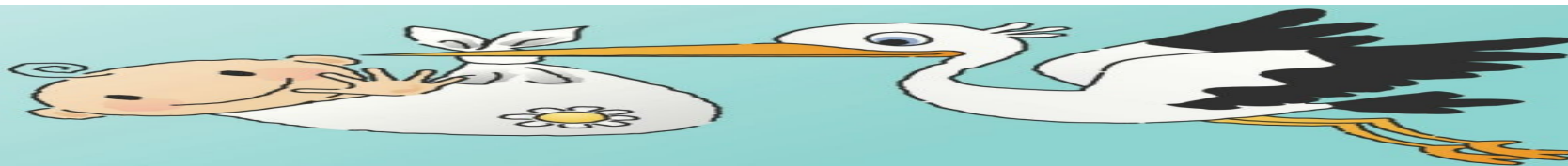
Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök								
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Karottakrém , Teljeskiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Párizsikrém , Fehérkenyér , Paradicsom	Kakaó , Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi sajtkrém , Teljeskiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Csirkemell sonka Valdor 1,8gr, Vaj 80%, Fehérkenyér , Kígyóuborka								
		Energia: 229,14 Kcal / 957,81 KJ	Energia: 221,31 Kcal / 925,08 KJ	Energia: 275,39 Kcal / 1 151,13 KJ	Energia: 254,12 Kcal / 1 062,22 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,01 g	6,72 g	3,68 g	8,81 g	7,65 g	4,14 g	12,68 g	9,10 g	5,00 g	12,10 g	9,95 g	5,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,73 g	7,54 g	0,30 g	29,12 g	6,91 g	1,00 g	34,76 g	10,42 g	0,44 g	28,64 g	6,91 g	0,91 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Alma, Körte	Alma	Cékla, alma	Joghurtos körteturmix , Keksz								
		Energia: 24,98 Kcal / 104,42 KJ	Energia: 18,66 Kcal / 78,00 KJ	Energia: 18,70 Kcal / 78,17 KJ	Energia: 108,78 Kcal / 454,70 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0,24 g	0,21 g	0,00 g	0,24 g	0,24 g	0,00 g	0,51 g	0,15 g	0,00 g	3,62 g	3,30 g	1,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
5,70 g	0,00 g	0,00 g	4,20 g	0,00 g	0,01 g	3,87 g	0,00 g	0,08 g	15,88 g	5,69 g	0,27 g		



Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tavaszi rizses csirke, Uborka saláta , Alma			Rakott kelkáposzta zabpehellyel, Vaníliapuding			Rácos halfilé , Almakompót			Tojáspörkölt, Tejfölös céklafőzelék , Alma, Mandarin		
		Energia: 318,55 Kcal / 1 331,54 KJ			Energia: 362,19 Kcal / 1 513,95 KJ			Energia: 314,44 Kcal / 1 314,36 KJ			Energia: 285,20 Kcal / 1 192,14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16,46 g	8,43 g	1,27 g	20,36 g	14,43 g	3,60 g	13,13 g	11,29 g	1,55 g	11,94 g	13,26 g	3,23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,96 g	1,00 g	0,31 g	33,84 g	11,25 g	0,57 g	36,02 g	1,50 g	0,30 g	27,17 g	2,77 g	0,77 g		
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej 2,8%, Gyümölcstea cukor nélkül, Kókuszos zabkása gyümölcsöntettel			Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcstea cukor nélkül, Házi csirkemájkrém margarinnal, Rozsos kenyér, Jégcsap retek			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém , Fehérkenyér , Lilahagyma			Tej 2,8%, Gyümölcstea cukor nélkül, Köleskörözött lenmaggal, Fehérkenyér , Zöldpaprika		
		Energia: 264,35 Kcal / 1 104,98 KJ			Energia: 222,47 Kcal / 929,92 KJ			Energia: 216,81 Kcal / 906,27 KJ			Energia: 195,09 Kcal / 815,48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,60 g	12,21 g	8,59 g	11,33 g	7,17 g	3,78 g	9,68 g	6,48 g	3,62 g	6,66 g	5,25 g	2,42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,35 g	14,47 g	0,36 g	27,76 g	6,91 g	0,83 g	29,69 g	7,51 g	0,82 g	30,08 g	4,74 g	0,73 g		



Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.

.....

BÖLCS.VEZ.

.....

GYERMEKORVOS

.....

ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

