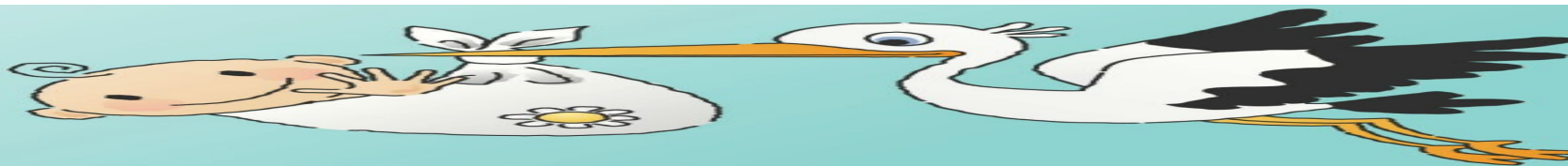


Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Karamell , Gyümölcsstea cukor nélkül, Margarin , Kalács kakaós	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Zala felvágott, Margarin , Rozsos kenyér, Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Párizsikrém , Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Kockasajt , Fehérkenyér, Póréhagyma	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Teljeskiőrlésű kenyér, Körözött túró , Kaliforniai paprika
		Energia: 276,67 Kcal / 1 156,48 KJ	Energia: 253,42 Kcal / 1 059,30 KJ	Energia: 123,30 Kcal / 515,39 KJ	Energia: 233,02 Kcal / 974,02 KJ	Energia: 119,87 Kcal / 501,06 KJ
		Fehérje 9,22 g Zsír 9,64 g T.Zsírsv 5,06 g	Fehérje 11,94 g Zsír 10,15 g T.Zsírsv 4,91 g	Fehérje 11,32 g Zsír 8,40 g T.Zsírsv 4,08 g	Fehérje 10,15 g Zsír 8,30 g T.Zsírsv 5,37 g	Fehérje 12,57 g Zsír 6,85 g T.Zsírsv 3,65 g
		Szénhidrát 37,89 g Cukor 14,71 g Só 0,69 g	Szénhidrát 27,97 g Cukor 6,91 g Só 1,24 g	Szénhidrát 31,30 g Cukor 6,91 g Só 0,51 g	Szénhidrát 28,25 g Cukor 6,98 g Só 1,11 g	Szénhidrát 32,31 g Cukor 6,91 g Só 0,21 g
<b>Tízórai</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Házi gyümölcsjoghurt	Alma, Banán	Meggyes turmix , Keksz	Alma	Alma, Narancs
		Energia: 90,94 Kcal / 380,13 KJ	Energia: 45,08 Kcal / 188,43 KJ	Energia: 136,66 Kcal / 571,24 KJ	Energia: 20,53 Kcal / 85,82 KJ	Energia: 21,67 Kcal / 90,58 KJ
		Fehérje 3,96 g Zsír 3,96 g T.Zsírsv 2,37 g	Fehérje 0,56 g Zsír 0,17 g T.Zsírsv 0,00 g	Fehérje 4,83 g Zsír 4,19 g T.Zsírsv 2,60 g	Fehérje 0,26 g Zsír 0,26 g T.Zsírsv 0,00 g	Fehérje 0,30 g Zsír 0,18 g T.Zsírsv 0,00 g
		Szénhidrát 9,70 g Cukor 4,76 g Só 0,26 g	Szénhidrát 10,30 g Cukor 0,00 g Só 0,02 g	Szénhidrát 19,74 g Cukor 10,37 g Só 0,26 g	Szénhidrát 4,62 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Szénhidrát 4,65 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Tojáspörkölt, Zöldbabfőzelék , Alma, Kiwi	Rakott brokkoli bulgurral, Tejszelet	Tojásomlett , Sárgarépa-főzelék , Alma, Banán	Zabpelyhes húsgombóc , Kapormártás , Főtt burgonya 1/2 adag, Croissan	Halfasírozott sütőben sütvé, Karalábé-főzelék , Alma, Narancs
		Energia: 280,88 Kcal / 1 174,08 KJ	Energia: 351,08 Kcal / 1 467,51 KJ	Energia: 284,97 Kcal / 1 191,17 KJ	Energia: 455,82 Kcal / 1 905,33 KJ	Energia: 282,02 Kcal / 1 178,84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv



### Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.15.

		11,79 g	15,28 g	3,20 g	18,14 g	16,93 g	5,81 g	9,52 g	12,81 g	3,77 g	18,22 g	13,42 g	2,92 g	13,51 g	12,57 g	1,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		23,00 g	2,30 g	0,61 g	26,97 g	8,37 g	0,52 g	31,56 g	3,59 g	0,91 g	59,73 g	12,55 g	0,87 g	26,67 g	0,46 g	0,83 g
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi halkrém besemellel, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom			Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém vaníliás almás, Fehérkenyér			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém, Fehérkenyér, Jégcsap retek			Tej, 2,8%-os, Házi májkrém margarinnal, Rozsos kenyér, Paradicsom			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Kakaóscsiga		
		Energia: 120,88 Kcal / 505,28 KJ			Energia: 214,29 Kcal / 895,73 KJ			Energia: 225,58 Kcal / 942,92 KJ			Energia: 243,96 Kcal / 1 019,75 KJ			Energia: 341,47 Kcal / 1 427,34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,88 g	7,25 g	3,64 g	9,30 g	5,55 g	3,58 g	10,01 g	7,47 g	3,53 g	11,82 g	9,02 g	4,30 g	8,30 g	16,50 g	3,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,54 g	7,14 g	0,33 g	31,08 g	9,28 g	0,70 g	28,83 g	6,98 g	0,85 g	28,44 g	6,90 g	0,84 g	37,84 g	6,91 g	0,20 g		

.....  
BÖLCS.VEZ.

.....  
GYERMEKORVOS

.....  
ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!