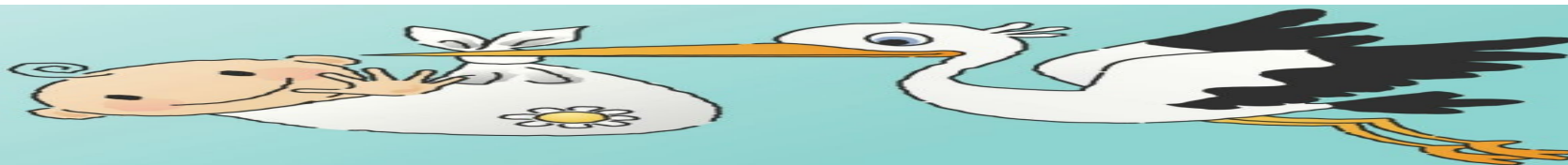


Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojás, Margarin, Fehérkenyér, Paradicsom	Gyümölcsstea cukor nélkül, Kávés tej cukor nélkül, Sonkakrém házi, Fehérkenyér, Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Körözött túró, Fehérkenyér, Póréhagyma	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Lapkasajt, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém, Fehérkenyér, Kígyóuborka
		Energia: 231,44 Kcal / 967,42 KJ	Energia: 220,70 Kcal / 922,53 KJ	Energia: 217,38 Kcal / 908,65 KJ	Energia: 134,80 Kcal / 563,46 KJ	Energia: 261,15 Kcal / 1 091,61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10,22 g 8,17 g 4,09 g	10,95 g 6,82 g 3,84 g	10,14 g 6,15 g 3,73 g	13,08 g 8,64 g 4,56 g	8,02 g 12,53 g 7,01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28,39 g 6,98 g 0,83 g	28,24 g 6,98 g 0,92 g	29,00 g 6,98 g 0,70 g	31,83 g 7,37 g 0,46 g	28,43 g 6,98 g 0,69 g		
<b>Tízórai</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Meggyes turmix	Kefír	Joghurtos körteturmix cukor nélkül	Alma, Mandarin	Házi joghurtital
		Energia: 94,85 Kcal / 396,47 KJ	Energia: 33,06 Kcal / 138,19 KJ	Energia: 63,22 Kcal / 264,26 KJ	Energia: 22,89 Kcal / 95,68 KJ	Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		3,84 g 3,51 g 2,40 g	3,40 g 0,10 g 0,05 g	2,78 g 2,69 g 1,60 g	0,33 g 0,21 g 0,00 g	4,80 g 4,80 g 2,97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
11,82 g 8,52 g 0,16 g	4,60 g 0,00 g 0,30 g	6,72 g 1,84 g 0,17 g	5,04 g 0,00 g 0,00 g	7,89 g 4,44 g 0,32 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Paprikás csirke tésztával, Uborka saláta, Alma, Narancs	Pulyka pörkölt, Sárgarépa brokkolifőzelék, Mákos kevert sütemény	Rakott karfiol zabpehellyel, Őszibarack befőtt	Stefánia vagdalt, Parajfőzelék, Croissan	Reszelt csirkemáj, Sütőtökfőzelék, Alma
		Energia: 331,28 Kcal / 1 384,75 KJ	Energia: 519,42 Kcal / 2 171,18 KJ	Energia: 291,54 Kcal / 1 218,64 KJ	Energia: 390,88 Kcal / 1 633,88 KJ	Energia: 247,40 Kcal / 1 034,13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		20,14 g 10,30 g 1,65 g	23,20 g 27,61 g 6,73 g	15,22 g 10,68 g 1,51 g	19,70 g 15,64 g 3,97 g	14,00 g 6,78 g 1,88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38,77 g 1,00 g 0,81 g	39,40 g 12,38 g 0,88 g	29,69 g 7,00 g 0,39 g	38,91 g 11,41 g 1,22 g	31,71 g 2,17 g 0,57 g		



Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)															
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Gyümölcstea cukor nélkül, Kockasajt, Fehérkenyér, Zöldpaprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Házi halkrém besemellel, Teljeskiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Diós sajtkrém, Fehérkenyér, Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Padlizsánkrém, Fehérkenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Túrós táska										
		Energia: 147,19 Kcal / 615,25 KJ	Energia: 120,20 Kcal / 502,44 KJ	Energia: 245,05 Kcal / 1 024,31 KJ	Energia: 197,56 Kcal / 825,80 KJ	Energia: 276,65 Kcal / 1 156,40 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		5,55 g	4,10 g	2,37 g	11,80 g	7,22 g	3,85 g	8,63 g	10,19 g	6,01 g	7,79 g	5,08 g	3,21 g	9,22 g	15,00 g	6,29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21,56 g	0,08 g	0,91 g	32,57 g	7,74 g	0,33 g	28,84 g	6,98 g	0,82 g	29,54 g	6,99 g	0,89 g	25,79 g	11,91 g	0,59 g

.....  
BÖLCS.VEZ.

.....  
GYERMEKORVOS

.....  
ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!