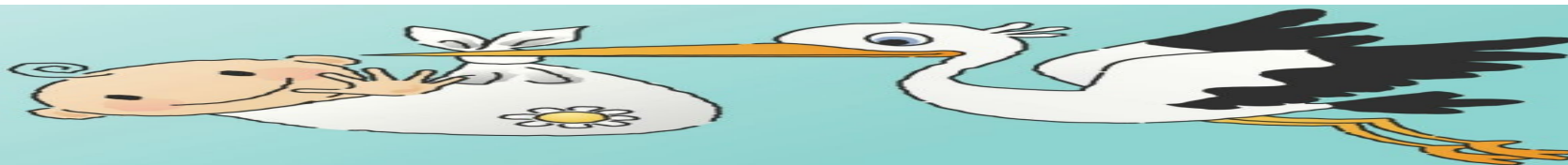


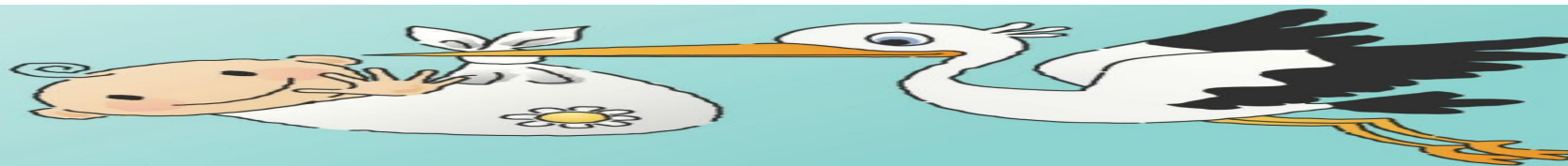
Heti étlap 2022.01.31. - 2022.02.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Tojáskrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Karottakrém szezámaggal, Fehérkenyér, Kígyóuborka	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcstea cukor nélkül, Kockasajt, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Tojásos tejszínes sajtkrém szezámaggal, Rozsos kenyér, Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, 20%-os, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika										
		Energia: 121,60 Kcal / 508,29 KJ	Energia: 222,21 Kcal / 928,84 KJ	Energia: 134,27 Kcal / 561,25 KJ	Energia: 245,58 Kcal / 1 026,52 KJ	Energia: 148,44 Kcal / 620,48 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,10 g	7,91 g	3,76 g	7,76 g	8,22 g	4,11 g	12,51 g	9,02 g	5,30 g	10,66 g	9,58 g	5,33 g	13,15 g	10,50 g	4,85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,99 g	6,91 g	0,30 g	28,66 g	7,01 g	0,77 g	31,44 g	6,91 g	0,62 g	28,42 g	7,00 g	0,81 g	31,05 g	6,91 g	0,77 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Meggyes turmix, Kölesgolyó	Alma, Körte	Almalé 100%, Keksz	Alma	Citromos víz cukor nélkül										
		Energia: 130,28 Kcal / 544,57 KJ	Energia: 24,98 Kcal / 104,42 KJ	Energia: 141,34 Kcal / 590,80 KJ	Energia: 18,66 Kcal / 78,00 KJ	Energia: 2,16 Kcal / 9,03 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,14 g	3,85 g	2,47 g	0,24 g	0,21 g	0,00 g	2,03 g	1,36 g	0,40 g	0,24 g	0,24 g	0,00 g	0,03 g	0,05 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19,82 g	8,52 g	0,16 g	5,70 g	0,00 g	0,00 g	29,60 g	3,70 g	0,21 g	4,20 g	0,00 g	0,01 g	0,18 g	0,00 g	0,00 g		



Heti étlap 2022.01.31. - 2022.02.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Párolt vagdalt zabpehellyel, Káposztafőzelék, Alma	Rácos halfilé , Mini croissant	Rakott zöldbab bulgarral, Őszibarack befőtt	Pulyka pörkölt , Cukkinifőzelék, Vaníliapuding	Tojásropogós, Brokkolifőzelék zabliszttel , Farsangi fánk ízzel
		Energia: 279,61 Kcal / 1 168,77 KJ	Energia: 360,30 Kcal / 1 506,05 KJ	Energia: 294,86 Kcal / 1 232,51 KJ	Energia: 374,63 Kcal / 1 565,95 KJ	Energia: 554,25 Kcal / 2 316,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav
		14,40 g 11,74 g 1,67 g	14,30 g 12,73 g 2,17 g	15,12 g 9,57 g 1,25 g	17,75 g 16,40 g 3,76 g	16,53 g 30,30 g 5,38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
25,56 g 0,00 g 0,51 g	42,77 g 5,40 g 0,69 g	32,69 g 7,06 g 0,35 g	33,95 g 9,60 g 0,70 g	50,74 g 9,34 g 1,24 g		
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Körözött túró , Fehérkenyér, Savanyú káposzta	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém, Rozsos kenyér, Póréhagyma	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrós palacsinta	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém , Fehérkenyér, Lilahagyma	Gyümölcsstea cukor nélkül, Sajtos pogácsa
		Energia: 215,69 Kcal / 901,58 KJ	Energia: 270,88 Kcal / 1 132,28 KJ	Energia: 261,64 Kcal / 1 093,66 KJ	Energia: 226,53 Kcal / 946,90 KJ	Energia: 228,44 Kcal / 954,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav
		10,04 g 6,14 g 3,73 g	9,48 g 12,98 g 6,99 g	11,95 g 12,23 g 5,21 g	9,89 g 7,46 g 3,75 g	3,08 g 16,37 g 4,47 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29,27 g 6,98 g 0,79 g	27,48 g 6,91 g 0,67 g	24,68 g 10,55 g 0,46 g	29,22 g 7,58 g 0,82 g	16,90 g 0,01 g 0,99 g		



Heti étlap 2022.01.31. - 2022.02.04.

.....
BÖLCS.VEZ.

.....
GYERMEKORVOS

.....
ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!