



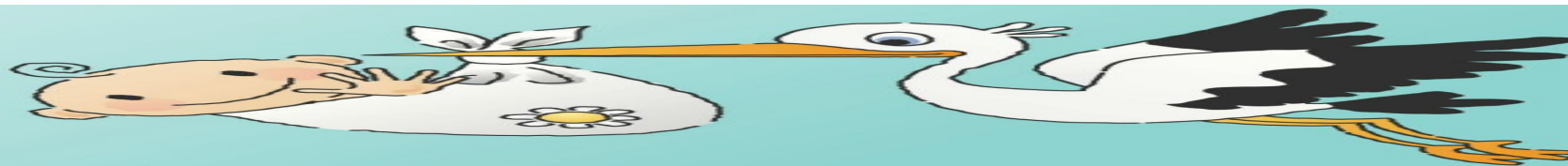
Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi pástétom szezámaggal, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, 20%-os, Rozsos kenyér, Kaliforniai paprika	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi sajtkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Sárgarépa	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi pástétom szezámaggal, Fehérkenyér, Kígyóborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Körözött túró, Teljeskiőrlésű kenyér, Kígyóborka										
		Energia: 253,06 Kcal / 1 057,79 KJ	Energia: 250,40 Kcal / 1 046,67 KJ	Energia: 261,20 Kcal / 1 091,82 KJ	Energia: 227,05 Kcal / 949,07 KJ	Energia: 239,64 Kcal / 1 001,70 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,68 g	8,74 g	4,00 g	11,80 g	10,14 g	4,91 g	12,79 g	9,16 g	5,08 g	9,31 g	8,02 g	4,08 g	12,39 g	6,84 g	3,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,35 g	6,93 g	0,39 g	27,50 g	6,91 g	1,24 g	31,43 g	6,95 g	0,51 g	28,66 g	7,00 g	0,88 g	31,54 g	6,91 g	0,21 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Almalé 100%	Alma, Mandarin	Joghurtos körteturmix cukor nélkül	Ananászos turmix cukor nélkül	Kefír , Keksz										
		Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ	Energia: 22,89 Kcal / 95,68 KJ	Energia: 63,22 Kcal / 264,26 KJ	Energia: 60,02 Kcal / 250,88 KJ	Energia: 115,93 Kcal / 484,59 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0,07 g	0,00 g	0,00 g	0,33 g	0,21 g	0,00 g	2,78 g	2,69 g	1,60 g	1,92 g	1,74 g	1,20 g	5,36 g	1,46 g	0,45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
14,00 g	0,00 g	0,01 g	5,04 g	0,00 g	0,00 g	6,72 g	1,84 g	0,17 g	8,82 g	5,94 g	0,08 g	20,20 g	3,70 g	0,50 g		



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek			
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Húsgombóc kölessel, Sárgarépa főzelék, Alma, Kiwi	Vadas mártás pulykahússal, Tésztaköret, Alma	Főtt kemény tojás, Burgonya főzelék, Alma	Temesvári pulykaragu bulgurral, Alma, Körte	Sült csirkecomb, Kelkáposzta főzelék, Alma			
		Energia: 284,94 Kcal / 1 191,05 KJ	Energia: 327,77 Kcal / 1 370,08 KJ	Energia: 252,84 Kcal / 1 056,87 KJ	Energia: 269,35 Kcal / 1 125,88 KJ	Energia: 240,11 Kcal / 1 003,66 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír			
		14,33 g 11,73 g 2,76 g	15,78 g 10,18 g 1,41 g	10,01 g 8,34 g 1,61 g	16,27 g 6,70 g 1,01 g	17,49 g 9,40 g 1,51 g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
29,70 g 2,76 g 0,89 g	39,77 g 3,08 g 0,85 g	31,26 g 0,00 g 0,47 g	30,45 g 0,13 g 0,62 g	20,41 g 0,88 g 0,83 g					
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tejben zabpehely dióval, mazsolával	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém vaníliás almás, Fehérkenyér	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Köleskörözött, Fehérkenyér, Zöldpaprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vaníliás túrókrém, Rozsos kenyér	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Sajtos pogácsa			
		Energia: 273,70 Kcal / 1 144,07 KJ	Energia: 214,14 Kcal / 895,11 KJ	Energia: 235,87 Kcal / 985,94 KJ	Energia: 223,64 Kcal / 934,82 KJ	Energia: 312,44 Kcal / 1 306,00 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír			
		12,20 g 11,33 g 6,66 g	9,29 g 5,55 g 3,58 g	8,28 g 7,58 g 3,56 g	11,07 g 6,33 g 3,73 g	7,58 g 20,57 g 7,47 g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
29,56 g 16,31 g 0,41 g	31,06 g 9,28 g 0,70 g	32,83 g 7,11 g 0,79 g	30,06 g 9,40 g 0,68 g	23,80 g 6,91 g 1,19 g					



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

.....
BÖLCS.VEZ.

.....
GYERMEKORVOS

.....
ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!