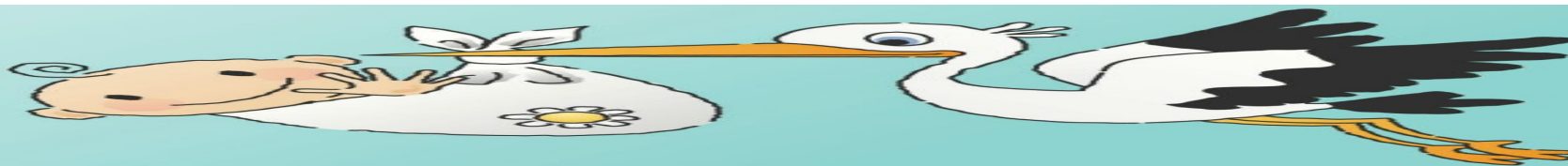




Heti étlap 2022.04.25. - 2022.04.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Halkrém, Fehérkenyér, Kígyóuborka	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Gépsonka, Liga margarin, 20%-os, Rozsos kenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém sárgarépas, Fehérkenyér, Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi sajtkrém, Fehérkenyér, Póréhagyma	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi pástétom szezámmaggal, Teljeskiőrlésű kenyér, Kígyóuborka
		Energia: 241,27 Kcal / 1 008,51 KJ	Energia: 232,18 Kcal / 970,51 KJ	Energia: 213,86 Kcal / 893,93 KJ	Energia: 235,97 Kcal / 986,35 KJ	Energia: 252,09 Kcal / 1 053,74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,46 g 9,75 g 4,54 g	13,17 g 7,59 g 3,94 g	9,73 g 5,98 g 3,66 g	10,51 g 8,46 g 5,16 g	11,69 g 8,73 g 4,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28,25 g 6,99 g 0,86 g	27,41 g 6,91 g 0,96 g	29,38 g 7,00 g 0,81 g	28,23 g 6,98 g 0,97 g	31,14 g 6,93 g 0,39 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Alma, Narancs	Házi joghurtital	Alma, Körte	Ananászos turmix cukor nélkül	Alma, Kiwi
		Energia: 21,67 Kcal / 90,58 KJ	Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ	Energia: 24,98 Kcal / 104,42 KJ	Energia: 60,02 Kcal / 250,88 KJ	Energia: 24,98 Kcal / 104,42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,30 g 0,18 g 0,00 g	4,80 g 4,80 g 2,97 g	0,24 g 0,21 g 0,00 g	1,92 g 1,74 g 1,20 g	0,42 g 0,30 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
4,65 g 0,00 g 0,01 g	7,89 g 4,44 g 0,32 g	5,70 g 0,00 g 0,00 g	8,82 g 5,94 g 0,08 g	5,49 g 0,00 g 0,01 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tojásomlett, Kelkáposzta főzelék, Túró Rudi	Vadas mártás pulykahússal, Tészta, Alma, Mandarin	Halrúd, Sárgarépa főzelék, Alma, Kiwi	Rakott zöldbab bulgarral, Alma	Májfelfújt, Karfiolos vegyes főzelék, Alma
		Energia: 336,85 Kcal / 1 408,03 KJ	Energia: 332,00 Kcal / 1 387,76 KJ	Energia: 198,80 Kcal / 830,98 KJ	Energia: 269,62 Kcal / 1 127,01 KJ	Energia: 304,13 Kcal / 1 271,26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv



Heti étlap 2022.04.25. - 2022.04.29.

		14,19 g	16,58 g	6,92 g	15,87 g	10,15 g	1,41 g	13,04 g	6,30 g	1,75 g	15,11 g	9,81 g	1,25 g	14,93 g	14,38 g	3,44 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		30,33 g	7,60 g	0,87 g	40,61 g	3,08 g	0,84 g	22,09 g	2,76 g	0,72 g	26,29 g	0,06 g	0,36 g	27,75 g	3,68 g	0,75 g	
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Padlizsánkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika			Gyümölcsstea cukor nélkül, Tejberizs kakaó szóráttal			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi halkrém besamellel, Teljeskiőrlésű kenyér, Lilahagyma			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi májkrém margarinnal, Rozsos kenyér, Jégcsap retek			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrós táska			
		Energia: 222,14 Kcal / 928,55 KJ			Energia: 200,97 Kcal / 840,05 KJ			Energia: 244,80 Kcal / 1 023,26 KJ			Energia: 241,12 Kcal / 1 007,88 KJ			Energia: 276,65 Kcal / 1 156,40 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		10,18 g	5,80 g	3,13 g	5,43 g	5,28 g	2,71 g	11,80 g	7,22 g	3,85 g	11,74 g	8,99 g	4,29 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	
31,90 g	6,92 g	0,35 g	32,49 g	9,11 g	0,22 g	32,57 g	7,74 g	0,33 g	27,90 g	6,91 g	0,85 g	25,79 g	11,91 g	0,59 g			

BÖLCS.VEZ.

GYERMEKORVOS

ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!