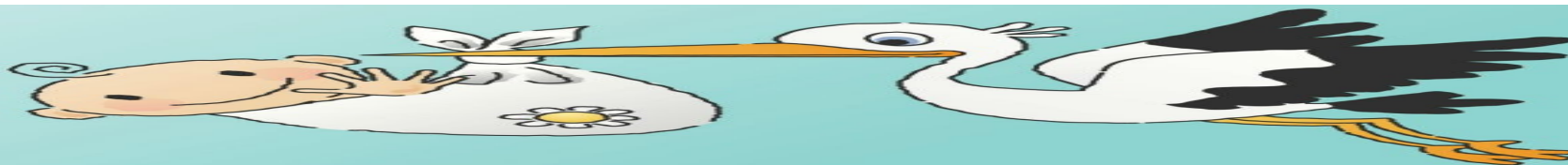


Heti étlap 2022.05.02. - 2022.05.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Liga margarin, 20%-os, Kalács kakaós	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, 20%-os, Rozsos kenyér, Jégcsap rettek	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Lapkasajt, Liga margarin, 20%-os, Teljeskiőrlésű kenyér, Sárgarépa	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Sonkakrém házi , Fehérkenyér, Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Körözött túró , Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 256,67 Kcal / 1 072,88 KJ	Energia: 248,90 Kcal / 1 040,40 KJ	Energia: 261,56 Kcal / 1 093,32 KJ	Energia: 220,54 Kcal / 921,86 KJ	Energia: 240,76 Kcal / 1 006,38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9,22 g 9,64 g 5,06 g	11,78 g 10,14 g 4,91 g	13,09 g 8,63 g 4,56 g	10,94 g 6,82 g 3,84 g	12,39 g 6,85 g 3,65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32,89 g 9,71 g 0,69 g	27,25 g 6,91 g 1,25 g	32,36 g 7,41 g 0,49 g	28,22 g 6,98 g 0,92 g	31,77 g 6,91 g 0,21 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Almalé 100%	Alma	Alma, Körte	Ananászos turmix cukor nélkül	Házi joghurtital
		Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ	Energia: 18,66 Kcal / 78,00 KJ	Energia: 24,98 Kcal / 104,42 KJ	Energia: 60,02 Kcal / 250,88 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
		0,07 g 0,00 g 0,00 g	0,24 g 0,24 g 0,00 g	0,24 g 0,21 g 0,00 g	1,92 g 1,74 g 1,20 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
14,00 g 0,00 g 0,01 g	4,20 g 0,00 g 0,01 g	5,70 g 0,00 g 0,00 g	8,82 g 5,94 g 0,08 g	7,89 g 4,44 g 0,32 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Pulyka pörkölt , Zöldborsós- karalábéfőzelék, Alma	Paprikás csirke tésztával, Céklasaláta	Főtt kemény tojás, Burgonya főzelék , Alma, Körte	Temesvári pulykaragu bulgurral, Almás piskóta	Sült csirkecomb , Cukkini főzelék, Alma
		Energia: 306,18 Kcal / 1 279,83 KJ	Energia: 312,36 Kcal / 1 305,66 KJ	Energia: 259,16 Kcal / 1 083,29 KJ	Energia: 318,26 Kcal / 1 330,33 KJ	Energia: 323,40 Kcal / 1 351,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		19,32 g 12,42 g 2,65 g	19,70 g 10,09 g 1,65 g	10,01 g 8,31 g 1,61 g	18,32 g 7,99 g 1,39 g	18,21 g 12,75 g 3,44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
25,42 g 2,76 g 0,61 g	34,98 g 1,60 g 0,94 g	32,76 g 0,00 g 0,46 g	37,35 g 6,13 g 0,66 g	32,32 g 4,60 g 0,62 g		



Heti étlap 2022.05.02. - 2022.05.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek														
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>																			
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Halkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Póréhagyma	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Túrókrém vaníliás almás, Fehérkenyér	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Köleskörözött, Fehérkenyér, Lilahagyma	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém, Rozsos kenyér, Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Sajtos pogácsa														
		Energia: 268,79 Kcal / 1 123,54 KJ	Energia: 214,14 Kcal / 895,11 KJ	Energia: 233,24 Kcal / 974,94 KJ	Energia: 228,84 Kcal / 956,55 KJ	Energia: 312,44 Kcal / 1 306,00 KJ														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só			
		11,95 g	10,48 g	4,46 g		9,29 g	5,55 g	3,58 g		8,15 g	7,54 g	3,77 g		11,03 g	7,86 g	3,51 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
30,63 g	6,92 g	0,37 g		31,06 g	9,28 g	0,70 g		32,43 g	7,71 g	0,80 g		27,90 g	6,91 g	0,80 g		23,80 g	6,91 g	1,19 g		

.....  
BÖLCS. VEZ.

.....  
GYERMEKORVOS

.....  
ÉLELM. VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!