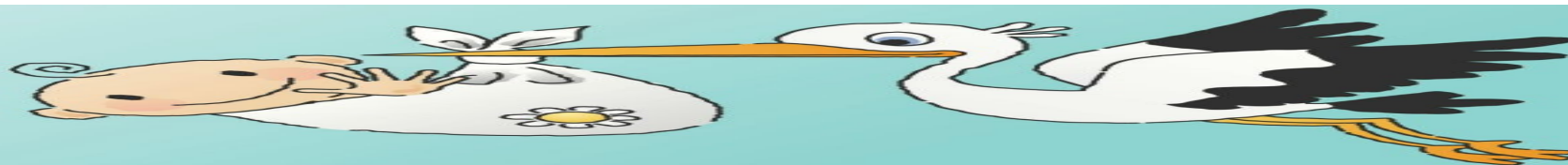




Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

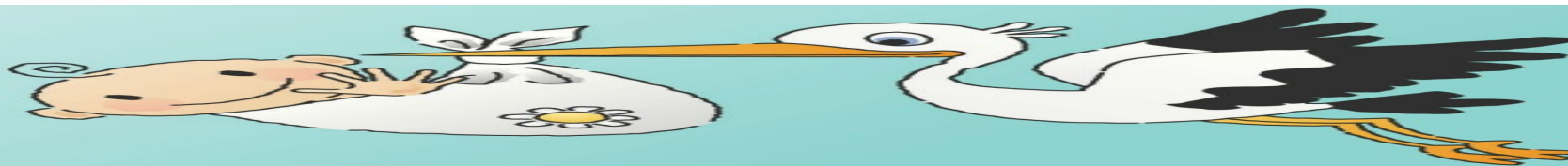
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Majonéz tonhalkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Lilahagyma			Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Sonkakrém házi, Rozsos kenyér, Jégcsap retek			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Halkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Savanyú káposzta			Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi sajtkrém, Fehérkenyér, Póréhagyma			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom		
		Energia: 314,07 Kcal / 1 312,81 Kj			Energia: 224,26 Kcal / 937,41 Kj			Energia: 266,95 Kcal / 1 115,85 Kj			Energia: 236,12 Kcal / 986,98 Kj			Energia: 287,17 Kcal / 1 200,37 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		12,40 g	15,29 g	4,46 g	12,09 g	7,22 g	3,82 g	11,84 g	10,47 g	4,46 g	10,52 g	8,46 g	5,16 g	10,39 g	13,25 g	6,93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,39 g	7,72 g	0,47 g	27,33 g	6,91 g	0,91 g	30,88 g	6,92 g	0,46 g	28,25 g	6,98 g	0,97 g	31,12 g	6,91 g	0,20 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Kefír			Meggyes turmix			Házi joghurtital			Paradicsomlé, Keks			Almalé 100%		
		Energia: 33,06 Kcal / 138,19 Kj			Energia: 94,85 Kcal / 396,47 Kj			Energia: 95,66 Kcal / 399,86 Kj			Energia: 106,83 Kcal / 446,55 Kj			Energia: 58,47 Kcal / 244,40 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		3,40 g	0,10 g	0,05 g	3,84 g	3,51 g	2,40 g	4,80 g	4,80 g	2,97 g	3,10 g	1,43 g	0,40 g	0,07 g	0,00 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
4,60 g	0,00 g	0,30 g	11,82 g	8,52 g	0,16 g	7,89 g	4,44 g	0,32 g	20,27 g	3,70 g	0,22 g	14,00 g	0,00 g	0,01 g		





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Májfelfújít , Sárgarépás brokkolífőzelék , Alma			Csirkepörkölt, Karalábéfőzelék , Alma, Kiwi			Rakott karfiol zabpehellyel, Alma			Párolt vagdalt, Parajfőzelék , Almakompót			Almás csirkecomb, Burgonyapüré , Céklasaláta, Alma, Körte		
		Energia: 270,36 Kcal / 1 130,10 KJ			Energia: 286,88 Kcal / 1 199,16 KJ			Energia: 282,48 Kcal / 1 180,77 KJ			Energia: 264,51 Kcal / 1 105,65 KJ			Energia: 327,82 Kcal / 1 370,29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,18 g	13,68 g	3,01 g	16,05 g	14,28 g	2,09 g	16,10 g	11,64 g	1,59 g	16,05 g	10,16 g	2,43 g	18,19 g	9,60 g	2,67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,98 g	2,76 g	0,76 g	22,46 g	0,46 g	0,67 g	24,66 g	0,00 g	0,41 g	23,85 g	3,46 g	0,86 g	39,31 g	3,90 g	0,99 g		
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Házi pástétom szezámaggal, Rozsos kenyér, Jégcsap retek			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Diós sajtkrém, Fehérkenyér, Zöldpaprika			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Körözött túró , Fehérkenyér, Lilahagyma			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Túrós palacsinta			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Sajtos rúd		
		Energia: 230,61 Kcal / 963,95 KJ			Energia: 251,61 Kcal / 1 051,73 KJ			Energia: 217,51 Kcal / 909,19 KJ			Energia: 261,64 Kcal / 1 093,66 KJ			Energia: 195,30 Kcal / 816,35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,45 g	8,42 g	4,06 g	8,72 g	10,98 g	6,46 g	10,04 g	6,13 g	3,95 g	11,95 g	12,23 g	5,21 g	6,50 g	11,00 g	3,75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,75 g	6,93 g	0,86 g	28,71 g	6,98 g	0,84 g	29,74 g	7,58 g	0,70 g	24,68 g	10,55 g	0,46 g	16,44 g	6,91 g	0,58 g		



Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

.....
BÖLCS.VEZ.

.....
GYERMEKORVOS

.....
ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!