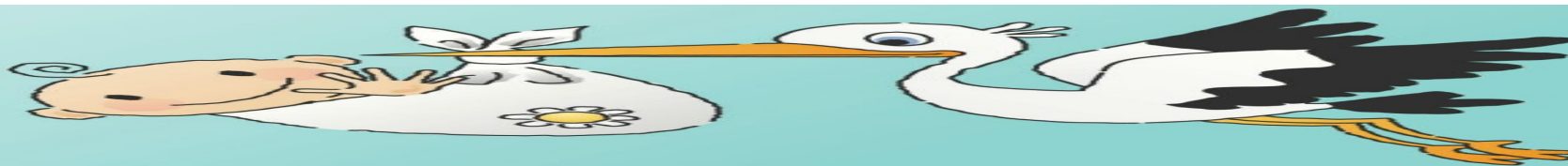


Heti étlap 2022.06.20. - 2022.06.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Halkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Párizsikrém, Fehérkenyér, Sárgarépa	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Majonéz tonhalkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika	Kakaó, Gyümölcsstea cukor nélkül, Sonkakrém házi, Fehérkenyér, Lilahagyma	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Körözött túró, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika
		Energia: 267,28 Kcal / 1 117,23 KJ	Energia: 223,01 Kcal / 932,18 KJ	Energia: 313,12 Kcal / 1 308,84 KJ	Energia: 244,67 Kcal / 1 022,72 KJ	Energia: 240,60 Kcal / 1 005,71 KJ
		Fehérje 11,83 g Zsír 10,47 g T.Zsír 4,46 g	Fehérje 8,83 g Zsír 7,65 g T.Zsír 4,16 g	Fehérje 12,42 g Zsír 15,29 g T.Zsír 4,24 g	Fehérje 11,36 g Zsír 7,22 g T.Zsír 4,32 g	Fehérje 12,42 g Zsír 6,86 g T.Zsír 3,65 g
		Szénhidrát 30,94 g Cukor 6,92 g Só 0,37 g	Szénhidrát 29,05 g Cukor 7,02 g Só 1,03 g	Szénhidrát 31,03 g Cukor 7,12 g Só 0,47 g	Szénhidrát 32,56 g Cukor 11,09 g Só 0,92 g	Szénhidrát 31,69 g Cukor 6,91 g Só 0,21 g
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Almalé 100%	Ananászos turmix cukor nélkül	Kefír	Narancslé 100%	Meggyes turmix
		Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ	Energia: 60,02 Kcal / 250,88 KJ	Energia: 33,06 Kcal / 138,19 KJ	Energia: 51,18 Kcal / 213,93 KJ	Energia: 94,85 Kcal / 396,47 KJ
		Fehérje 0,07 g Zsír 0,00 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 1,92 g Zsír 1,74 g T.Zsír 1,20 g	Fehérje 3,40 g Zsír 0,10 g T.Zsír 0,05 g	Fehérje 0,65 g Zsír 0,18 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 3,84 g Zsír 3,51 g T.Zsír 2,40 g
		Szénhidrát 14,00 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Szénhidrát 8,82 g Cukor 5,94 g Só 0,08 g	Szénhidrát 4,60 g Cukor 0,00 g Só 0,30 g	Szénhidrát 10,90 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 11,82 g Cukor 8,52 g Só 0,16 g
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Húspuding, Paradicsomos káposzta, Alma	Bolognai tészta, Alma	Rakott zöldbab bulgarral, Alma	Tükörtojás, Salátafőzelék, Almás piskóta	Rácós halfilé, Almakompót
		Energia: 319,85 Kcal / 1 336,97 KJ	Energia: 417,86 Kcal / 1 746,65 KJ	Energia: 269,62 Kcal / 1 127,01 KJ	Energia: 346,77 Kcal / 1 449,50 KJ	Energia: 299,92 Kcal / 1 253,67 KJ
		Fehérje 14,13 g Zsír 14,92 g T.Zsír 2,61 g	Fehérje 23,18 g Zsír 14,58 g T.Zsír 4,95 g	Fehérje 15,11 g Zsír 9,81 g T.Zsír 1,25 g	Fehérje 12,77 g Zsír 17,52 g T.Zsír 3,71 g	Fehérje 12,96 g Zsír 10,22 g T.Zsír 1,44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2022.06.20. - 2022.06.24.

		31,52 g	6,38 g	0,84 g	48,26 g	0,00 g	1,53 g	26,29 g	0,06 g	0,36 g	31,85 g	8,31 g	0,53 g	35,02 g	0,70 g	0,54 g
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Fehérkenyér, Vajkrém, Kígyóborka			Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Padlizsánkrém, Rozsos kenyér, Zöldpaprika			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi májkrém margarinnal, Fehérkenyér, Jégcsap retek			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém sárgarépas, Fehérkenyér, Paradicsom			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Croissan		
		Energia: 261,16 Kcal / 1 091,65 KJ			Energia: 200,66 Kcal / 838,76 KJ			Energia: 237,86 Kcal / 994,25 KJ			Energia: 213,17 Kcal / 891,05 KJ			Energia: 203,00 Kcal / 848,54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,02 g	12,53 g	7,01 g	8,94 g	5,49 g	3,19 g	10,62 g	8,59 g	4,31 g	9,69 g	5,99 g	3,66 g	6,87 g	8,44 g	4,17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,43 g	6,98 g	0,69 g	28,50 g	6,92 g	0,82 g	28,86 g	6,98 g	0,87 g	29,31 g	7,00 g	0,81 g	24,40 g	15,54 g	0,43 g		

BÖLCS. VEZ.

GYERMEKORVOS

ÉLELM. VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!