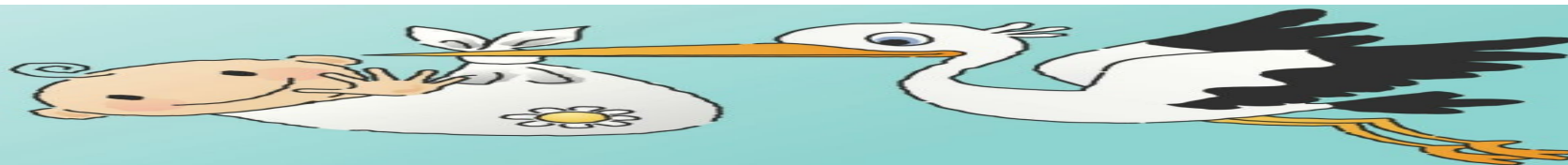


Heti étlap 2022.08.15. - 2022.08.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Karottakrém szezámaggal, Fehérkenyér, Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém vaníliás almás, Teljeskiőrlésű kenyér	Tejeskávé , Gyümölcsstea cukor nélkül, Sajtos halkrém , Fehérkenyér, Zöldpaprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojásos tejszínes sajtkrém , Fehérkenyér, Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Körözött túró , Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom										
		Energia: 221,16 Kcal / 924,45 KJ	Energia: 239,03 Kcal / 999,15 KJ	Energia: 241,09 Kcal / 1 007,76 KJ	Energia: 239,30 Kcal / 1 000,27 KJ	Energia: 240,76 Kcal / 1 006,38 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,67 g	8,21 g	4,11 g	11,66 g	6,26 g	3,50 g	9,05 g	9,22 g	4,99 g	9,40 g	9,17 g	5,35 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
28,51 g	7,01 g	0,76 g	33,52 g	9,21 g	0,21 g	29,85 g	8,19 g	0,92 g	28,91 g	7,07 g	0,83 g	31,77 g	6,91 g	0,21 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Házi joghurtital	Meggyes turmix	Ananászos turmix cukor nélkül	Narancslé 100%	Kefír										
		Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ	Energia: 94,85 Kcal / 396,47 KJ	Energia: 60,02 Kcal / 250,88 KJ	Energia: 51,18 Kcal / 213,93 KJ	Energia: 33,06 Kcal / 138,19 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,80 g	4,80 g	2,97 g	3,84 g	3,51 g	2,40 g	1,92 g	1,74 g	1,20 g	0,65 g	0,18 g	0,00 g	3,40 g	0,10 g	0,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
7,89 g	4,44 g	0,32 g	11,82 g	8,52 g	0,16 g	8,82 g	5,94 g	0,08 g	10,90 g	0,00 g	0,00 g	4,60 g	0,00 g	0,30 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Mexikói halragu kölessel, Alma, Sárgadinnye	Rakott burg virslivel , Káposztasaláta sárgaréppával , Görögdinnye, alma	Csirkemájvagdalt tojásokkával, Sárgaréppafőzelék , Alma, Őszibarack	Zabpelyhes húsgombóc , Paradicsom mártás , Főtt burgonya 1/2 adag, Alma	Tojásropogós, Káposztafőzelék, Alma, Őszibarack										
		Energia: 270,08 Kcal / 1 128,93 KJ	Energia: 329,43 Kcal / 1 377,02 KJ	Energia: 268,19 Kcal / 1 121,03 KJ	Energia: 343,44 Kcal / 1 435,58 KJ	Energia: 274,22 Kcal / 1 146,24 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír



Heti étlap 2022.08.15. - 2022.08.19.

		11,53 g	7,69 g	1,28 g	12,31 g	13,05 g	2,42 g	13,46 g	8,22 g	2,44 g	15,27 g	8,46 g	1,27 g	9,55 g	10,93 g	1,99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		38,61 g	0,00 g	0,60 g	36,85 g	1,53 g	0,88 g	33,85 g	2,76 g	1,19 g	46,67 g	5,99 g	0,95 g	32,76 g	0,92 g	0,95 g
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Pizzakrém, Fehérkenyér, Jégcsap rettek			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém, Korpás kenyér, Paradicsom			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Párizsikrém, Fehérkenyér, Kígyóuborka			Gyümölcsstea cukor nélkül, Tejberizs kakaó szórattal			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Kakaócsiga		
		Energia: 227,28 Kcal / 950,03 KJ			Energia: 230,16 Kcal / 962,07 KJ			Energia: 220,18 Kcal / 920,35 KJ			Energia: 200,97 Kcal / 840,05 KJ			Energia: 341,47 Kcal / 1 427,34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,45 g	7,46 g	3,46 g	10,95 g	7,47 g	3,51 g	8,81 g	7,64 g	4,16 g	5,43 g	5,28 g	2,71 g	8,30 g	16,50 g	3,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,52 g	7,23 g	0,89 g	29,27 g	6,91 g	1,14 g	28,41 g	6,98 g	1,00 g	32,49 g	9,11 g	0,22 g	37,84 g	6,91 g	0,20 g		

BÖLCS.VEZ.

GYERMEKORVOS

ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!