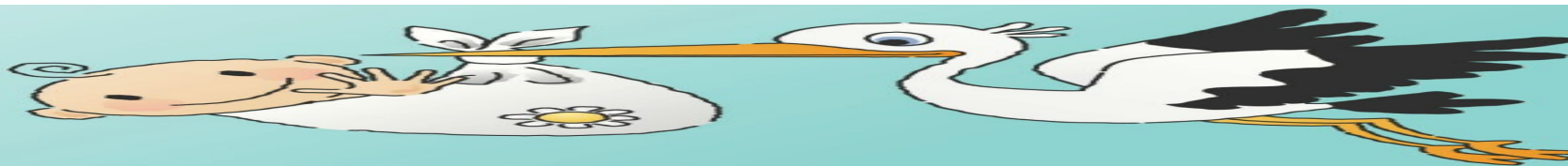


Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Padlizsánkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Sonkakrém házi, Rozsos kenyér, Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Halkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi sajtkrém, Fehérkenyér, Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 223,14 Kcal / 932,73 KJ	Energia: 223,96 Kcal / 936,15 KJ	Energia: 267,28 Kcal / 1 117,23 KJ	Energia: 233,49 Kcal / 975,99 KJ	Energia: 287,17 Kcal / 1 200,37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10,20 g 5,78 g 3,13 g	12,07 g 7,22 g 3,82 g	11,83 g 10,47 g 4,46 g	10,40 g 8,44 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
32,07 g 6,92 g 0,35 g	27,28 g 6,91 g 0,90 g	30,94 g 6,92 g 0,37 g	28,33 g 6,98 g 0,97 g	31,12 g 6,91 g 0,20 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Narancslé 100%	Almalé 100%	Házi joghurtital	Alma, Keksz	Alma
		Energia: 51,18 Kcal / 213,93 KJ	Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ	Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ	Energia: 60,10 Kcal / 251,22 KJ	Energia: 18,66 Kcal / 78,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0,65 g 0,18 g 0,00 g	0,07 g 0,00 g 0,00 g	4,80 g 4,80 g 2,97 g	1,22 g 0,92 g 0,20 g	0,24 g 0,24 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
10,90 g 0,00 g 0,00 g	14,00 g 0,00 g 0,01 g	7,89 g 4,44 g 0,32 g	12,00 g 1,85 g 0,11 g	4,20 g 0,00 g 0,01 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Májfelfújt, Sárgarépás brokkolifőzelék, Alma, Szilva	Tarhonyás pulykahús, Paradicsomsaláta, Alma, Kiwi	Rakott karfiol zabpehellyel, Alma, Narancs	Főtt kemény tojás, Parajfőzelék, Túró Rudi	Almás csirkecomb, Burgonyapüré, Uborka saláta, Alma, Körte
		Energia: 278,54 Kcal / 1 164,30 KJ	Energia: 359,04 Kcal / 1 500,79 KJ	Energia: 285,49 Kcal / 1 193,35 KJ	Energia: 307,29 Kcal / 1 284,47 KJ	Energia: 325,07 Kcal / 1 358,79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		14,27 g 13,56 g 3,01 g	19,24 g 9,34 g 1,42 g	16,16 g 11,58 g 1,59 g	15,56 g 16,13 g 7,25 g	18,33 g 9,63 g 2,67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
23,81 g 3,87 g 0,76 g	46,22 g 1,00 g 1,03 g	25,11 g 0,00 g 0,41 g	23,06 g 8,65 g 0,64 g	38,45 g 3,30 g 0,85 g		



Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)					
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrós palacsinta	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém , Fehérkenyér, Zöldpaprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Körözött túró , Fehérkenyér, Lilahagyma	Gyümölcsstea cukor nélkül, Tejberizs kakaó szóráttal	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Brokkolikrém , Fehérkenyér, Savanyú káposzta
		Energia: 261,64 Kcal / 1 093,66 KJ	Energia: 224,58 Kcal / 938,74 KJ	Energia: 215,53 Kcal / 900,92 KJ	Energia: 200,97 Kcal / 840,05 KJ	Energia: 206,92 Kcal / 864,93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,95 g 12,23 g 5,21 g	9,89 g 7,48 g 3,53 g	9,98 g 6,13 g 3,84 g	5,43 g 5,28 g 2,71 g	8,51 g 6,07 g 3,67 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
24,68 g 10,55 g 0,46 g	28,69 g 6,98 g 0,82 g	29,33 g 7,28 g 0,70 g	32,49 g 9,11 g 0,22 g	28,90 g 6,98 g 0,91 g		

.....
BÖLCS.VEZ.

.....
GYERMEKORVOS

.....
ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

