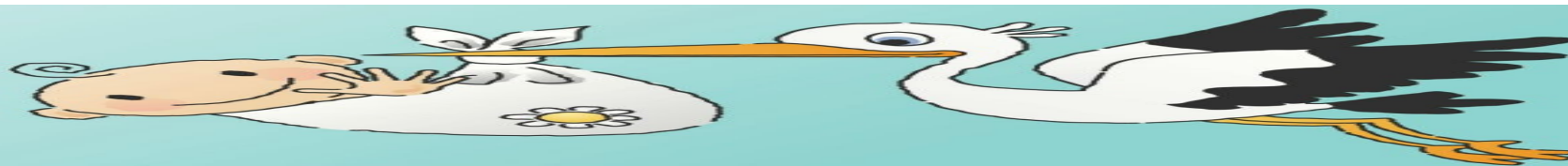


Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Halkrém, Fehérkenyér, Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Túrókrém sárgarépás, Teljeskiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcstea cukor nélkül, Házi sajtkrém, Fehérkenyér, Jégcsap retek	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Sonkakrém házi, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Sajtos halkrém, Fehérkenyér, Kígyóuborka
		Energia: 241,27 Kcal / 1 008,51 KJ	Energia: 239,70 Kcal / 1 001,95 KJ	Energia: 233,80 Kcal / 977,28 KJ	Energia: 246,56 Kcal / 1 030,62 KJ	Energia: 254,02 Kcal / 1 061,80 KJ
		Fehérje 9,46 g Zsír 9,75 g T.Zsír 4,54 g	Fehérje 12,08 g Zsír 6,69 g T.Zsír 3,80 g	Fehérje 10,42 g Zsír 8,44 g T.Zsír 5,16 g	Fehérje 13,31 g Zsír 7,54 g T.Zsír 3,76 g	Fehérje 10,51 g Zsír 10,60 g T.Zsír 5,99 g
		Szénhidrát 28,25 g Cukor 6,99 g Só 0,86 g	Szénhidrát 32,20 g Cukor 7,53 g Só 0,32 g	Szénhidrát 28,38 g Cukor 6,98 g Só 0,98 g	Szénhidrát 30,91 g Cukor 6,91 g Só 0,43 g	Szénhidrát 28,49 g Cukor 6,99 g Só 0,97 g
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Alma	Joghurtos körteturmix cukor nélkül	Alma, Narancs	Alma	Meggyes turmix
		Energia: 18,66 Kcal / 78,00 KJ	Energia: 63,22 Kcal / 264,26 KJ	Energia: 21,67 Kcal / 90,58 KJ	Energia: 18,66 Kcal / 78,00 KJ	Energia: 94,85 Kcal / 396,47 KJ
		Fehérje 0,24 g Zsír 0,24 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 2,78 g Zsír 2,69 g T.Zsír 1,60 g	Fehérje 0,30 g Zsír 0,18 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 0,24 g Zsír 0,24 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 3,84 g Zsír 3,51 g T.Zsír 2,40 g
		Szénhidrát 4,20 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Szénhidrát 6,72 g Cukor 1,84 g Só 0,17 g	Szénhidrát 4,65 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Szénhidrát 4,20 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Szénhidrát 11,82 g Cukor 8,52 g Só 0,16 g
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Lucskos káposzta, Almás lepény	Csirkemájvagdalt tojáskockával, Zelleres burgonyafőzelék, Alma	Rakott zöldbab bulgarral, Vaníliapuding	Csirkepörkölt, Sütőtökfőzelék, Croissan	Tarhonyás pulykahús, Almakompót
		Energia: 376,07 Kcal / 1 571,97 KJ	Energia: 316,84 Kcal / 1 324,39 KJ	Energia: 347,60 Kcal / 1 452,97 KJ	Energia: 352,36 Kcal / 1 472,86 KJ	Energia: 334,89 Kcal / 1 399,84 KJ
		Fehérje 16,71 g Zsír 16,93 g T.Zsír 3,07 g	Fehérje 13,84 g Zsír 9,11 g T.Zsír 1,47 g	Fehérje 17,87 g Zsír 12,37 g T.Zsír 3,25 g	Fehérje 16,63 g Zsír 11,55 g T.Zsír 2,98 g	Fehérje 18,53 g Zsír 9,11 g T.Zsír 1,41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		34,80 g	5,09 g	0,62 g	42,00 g	0,00 g	0,86 g	36,85 g	9,66 g	0,51 g	43,93 g	10,80 g	0,82 g	41,35 g	0,70 g	0,91 g
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojáskrém , Rozsos kenyér, Jégcsap retek			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém , Fehérkenyér, Savanyú káposzta			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Pizzakrém, Fehérkenyér, Zöldpaprika			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém baracklekvárral , Fehérkenyér			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém, Fehérkenyér, Kaliforniai paprika		
		Energia: 223,91 Kcal / 935,94 KJ			Energia: 224,56 Kcal / 938,66 KJ			Energia: 227,78 Kcal / 952,12 KJ			Energia: 212,11 Kcal / 886,62 KJ			Energia: 262,97 Kcal / 1 099,21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,88 g	7,59 g	3,82 g	9,88 g	7,47 g	3,53 g	8,45 g	7,48 g	3,46 g	9,16 g	5,58 g	3,56 g	8,06 g	12,53 g	7,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,41 g	6,91 g	0,78 g	28,73 g	6,98 g	0,91 g	31,60 g	7,23 g	0,88 g	30,59 g	8,95 g	0,70 g	28,73 g	6,98 g	0,69 g		

.....
BÖLCS.VEZ. GYERMEKORVOS ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!