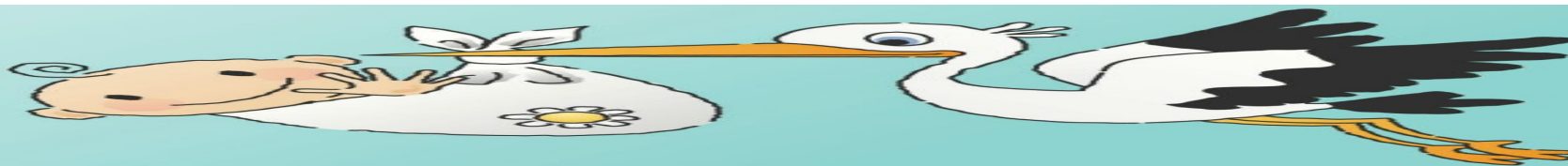




Heti étlap 2022.11.21. - 2022.11.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Liga margarin, 20%-os, Kifli	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojáskrém , Teljeskiőrlésű kenyér, Jégcsap retek	Tejeskávé , Gyümölcsstea cukor nélkül, Tavaszi felvágott, Liga margarin, 20%-os, Fehérkenyér, Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Kockasajt , Teljeskiőrlésű kenyér, Sárgarépa	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém sárgarépás , Fehérkenyér, Jégcsap retek
		Energia: 195,49 Kcal / 817,15 KJ	Energia: 245,19 Kcal / 1 024,89 KJ	Energia: 221,09 Kcal / 924,16 KJ	Energia: 258,10 Kcal / 1 078,86 KJ	Energia: 209,41 Kcal / 875,33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,89 g 6,26 g 4,45 g	12,11 g 7,90 g 3,76 g	8,15 g 7,28 g 3,57 g	12,42 g 9,00 g 5,29 g	9,39 g 5,84 g 3,58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
26,06 g 6,91 g 0,84 g	30,77 g 6,91 g 0,31 g	30,04 g 8,18 g 1,08 g	31,43 g 6,95 g 0,65 g	29,06 g 7,00 g 0,82 g		
<b>Tízórai</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Almalé 100%, Keksz	Vaniliapuding	Házi joghurtital	Ananász befőtt 1-3*	Alma
		Energia: 99,91 Kcal / 417,62 KJ	Energia: 96,64 Kcal / 403,96 KJ	Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ	Energia: 44,03 Kcal / 184,05 KJ	Energia: 18,66 Kcal / 78,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1,05 g 0,68 g 0,20 g	3,00 g 2,80 g 2,00 g	4,80 g 4,80 g 2,97 g	0,20 g 0,10 g 0,00 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
21,80 g 1,85 g 0,11 g	14,76 g 9,60 g 0,16 g	7,89 g 4,44 g 0,32 g	10,10 g 5,30 g 0,00 g	4,20 g 0,00 g 0,01 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Tojásomlett , Zelleres burgonyafőzelék, Alma, Kiwi	Csirkepörkölt, Kelkáposzta főzelék , Alma	Sajtos halfilé , Parajfőzelék , Alma, Körte	Tarhonyás pulykahús, Paradicsomsaláta, Alma	Sült csirkecomb , Finomfőzelék , Túró Rudi
		Energia: 316,53 Kcal / 1 323,10 KJ	Energia: 235,79 Kcal / 985,60 KJ	Energia: 296,69 Kcal / 1 240,16 KJ	Energia: 335,23 Kcal / 1 401,26 KJ	Energia: 341,74 Kcal / 1 428,47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,85 g 13,74 g 2,80 g	14,61 g 9,60 g 1,42 g	18,35 g 14,35 g 4,48 g	16,94 g 8,58 g 1,28 g	21,93 g 14,59 g 6,57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35,50 g 0,83 g 0,57 g	21,76 g 0,88 g 0,65 g	22,20 g 2,76 g 0,97 g	44,89 g 1,00 g 1,01 g	29,24 g 8,19 g 0,50 g		



Heti étlap 2022.11.21. - 2022.11.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>					
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi májkrém margarinnal, Fehérkenyér, Savanyú káposzta	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém, Fehérkenyér, Zöldpaprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém, Fehérkenyér, Kígyóborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojás, Liga margarin, 20%-os, Fehérkenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrós táskás
		Energia: 219,54 Kcal / 917,68 KJ	Energia: 261,97 Kcal / 1 095,03 KJ	Energia: 214,05 Kcal / 894,73 KJ	Energia: 231,44 Kcal / 967,42 KJ	Energia: 276,65 Kcal / 1 156,40 KJ
		Fehérje 10,19 g Zsír 6,78 g T.Zsír 3,80 g	Fehérje 8,04 g Zsír 12,55 g T.Zsír 7,01 g	Fehérje 9,66 g Zsír 6,48 g T.Zsír 3,42 g	Fehérje 10,22 g Zsír 8,17 g T.Zsír 4,09 g	Fehérje 9,22 g Zsír 15,00 g T.Zsír 6,29 g
		Szénhidrát 28,82 g Cukor 6,98 g Só 0,93 g	Szénhidrát 28,56 g Cukor 6,98 g Só 0,69 g	Szénhidrát 28,55 g Cukor 6,98 g Só 0,82 g	Szénhidrát 28,39 g Cukor 6,98 g Só 0,83 g	Szénhidrát 25,79 g Cukor 11,91 g Só 0,59 g

.....  
BÖLCS.VEZ.

.....  
GYERMEKORVOS

.....  
ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

