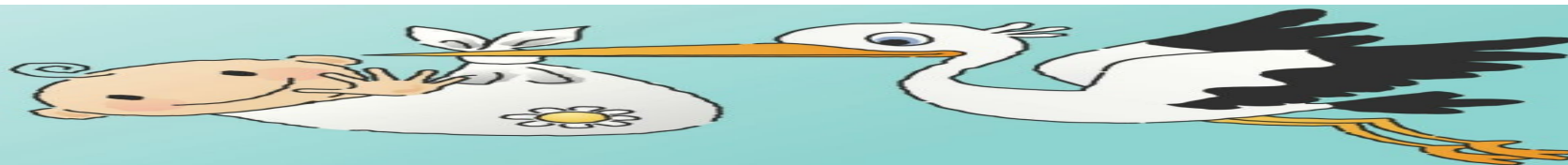


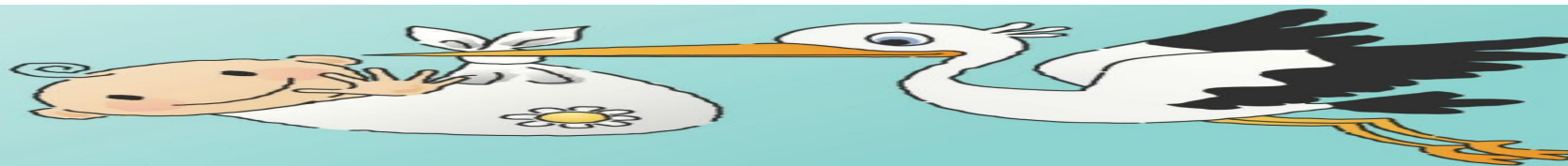
Heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Kakaó , Gyümölcsstea cukor nélkül, Croissan	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Sajtos halkrém , Fehérkenyér, Lilahagyma	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi pástétom szezámmaggal, Teljeskiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Körözött túró , Fehérkenyér, Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Krémsajtos sonkakrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Savanyú káposzta										
		Energia: 165,01 Kcal / 689,74 KJ	Energia: 253,88 Kcal / 1 061,22 KJ	Energia: 250,99 Kcal / 1 049,14 KJ	Energia: 214,35 Kcal / 895,98 KJ	Energia: 252,34 Kcal / 1 054,78 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,09 g	6,72 g	3,85 g	10,29 g	10,38 g	6,16 g	11,72 g	8,60 g	3,95 g	10,01 g	6,13 g	3,73 g	12,07 g	8,70 g	4,96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19,35 g	14,74 g	0,32 g	29,15 g	7,59 g	0,96 g	31,14 g	6,94 g	0,37 g	28,99 g	6,98 g	0,70 g	31,01 g	6,91 g	0,47 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Alma	Joghurtos körteturmix cukor nélkül, Sajtos-tejfölös pogácsa	Alma, Körte	Meggyes turmix , Keksz	Alma, Körte										
		Energia: 18,66 Kcal / 78,00 KJ	Energia: 72,25 Kcal / 302,01 KJ	Energia: 24,98 Kcal / 104,42 KJ	Energia: 130,28 Kcal / 544,57 KJ	Energia: 24,98 Kcal / 104,42 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,24 g	0,24 g	0,00 g	2,78 g	3,16 g	1,84 g	0,24 g	0,21 g	0,00 g	4,82 g	4,19 g	2,59 g	0,24 g	0,21 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
4,20 g	0,00 g	0,01 g	7,69 g	1,88 g	0,21 g	5,70 g	0,00 g	0,00 g	18,12 g	8,87 g	0,25 g	5,70 g	0,00 g	0,00 g		



Heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Csirkemájvagdalt tojáscockával, Kukoricafőzelék, Alma	Halgombóc , Brokkolifőzelék zabliszttel , Alma, Körte	Stefánia vagdalt, Tejfölös céklafőzelék , Croissan	Temesvári pulykaragu bulgurral, Alma, Narancs	Sült csirkecomb , Tökfőzelék , Tejszelet
		Energia: 376,40 Kcal / 1 573,35 KJ	Energia: 255,28 Kcal / 1 067,07 KJ	Energia: 365,00 Kcal / 1 525,70 KJ	Energia: 266,04 Kcal / 1 112,05 KJ	Energia: 352,61 Kcal / 1 473,91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,80 g 10,41 g 3,07 g	15,13 g 9,71 g 1,77 g	15,40 g 12,40 g 2,78 g	16,33 g 6,67 g 1,01 g	17,20 g 18,51 g 7,03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
51,14 g 3,68 g 0,89 g	25,02 g 0,04 g 0,58 g	43,68 g 9,58 g 1,15 g	29,40 g 0,13 g 0,63 g	28,05 g 10,60 g 0,71 g		
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Baromfi párizsi, Vaj , Teljeskiórlésű kenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém , Korpás kenyér, Sárgarépa	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Lapkasajt, Vaj , Fehérkenyér, Zöldpaprika	Gyümölcsstea cukor nélkül, Tej, 2,8%-os, Tojáskrém , Fehérkenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém baracklekvárral , Fehérkenyér
		Energia: 291,29 Kcal / 1 217,59 KJ	Energia: 222,14 Kcal / 928,55 KJ	Energia: 260,83 Kcal / 1 090,27 KJ	Energia: 221,11 Kcal / 924,24 KJ	Energia: 212,11 Kcal / 886,62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,32 g 12,89 g 6,13 g	10,76 g 6,49 g 3,40 g	10,76 g 10,70 g 6,00 g	9,72 g 7,20 g 3,84 g	9,16 g 5,58 g 3,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,79 g 6,91 g 0,66 g	29,67 g 6,95 g 1,17 g	29,39 g 7,44 g 0,88 g	28,49 g 6,98 g 0,79 g	30,59 g 8,95 g 0,70 g		



Heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.02.

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

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

