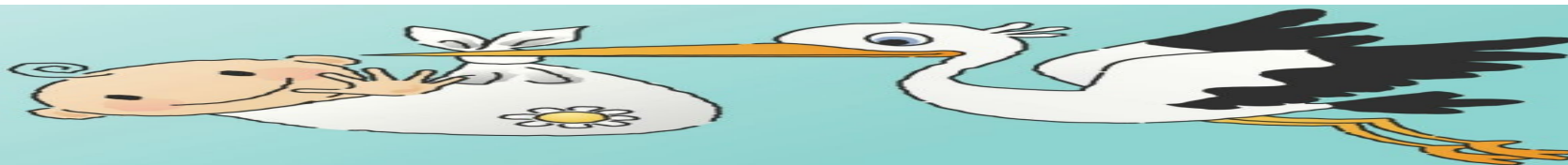


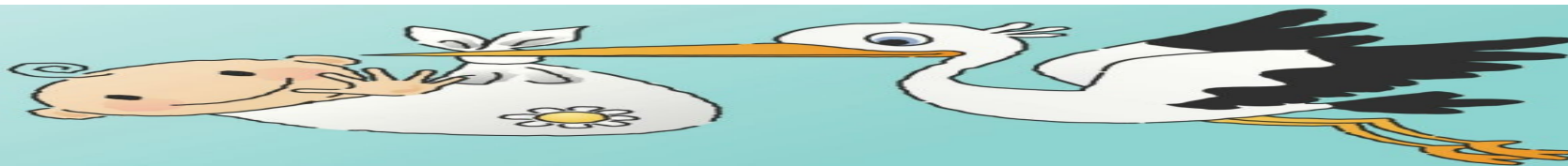
Heti étlap 2023.02.13. - 2023.02.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi pástétom szezámmaggal, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Zala felvágott, Vaj, Rozsos kenyér, Kaliforniai paprika	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi sajtkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Sárgarépa	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Majonéz tonhalkrém, Fehérkenyér, Kígyóborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Körözött túró, Teljeskiőrlésű kenyér, Kígyóborka										
		Energia: 252,11 Kcal / 1 053,82 KJ	Energia: 264,47 Kcal / 1 105,48 KJ	Energia: 255,19 Kcal / 1 066,69 KJ	Energia: 251,91 Kcal / 1 052,98 KJ	Energia: 239,24 Kcal / 1 000,02 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,72 g	8,61 g	3,95 g	11,07 g	11,92 g	5,90 g	12,27 g	8,71 g	4,74 g	9,50 g	10,99 g	3,97 g	12,38 g	6,84 g	3,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,37 g	6,94 g	0,37 g	27,49 g	6,91 g	1,05 g	31,44 g	6,95 g	0,47 g	28,21 g	7,13 g	0,88 g	31,45 g	6,91 g	0,21 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Almalé 100%	Alma, Mandarin	Joghurtos körteturmix cukor nélkül, Kölesgolyó	Ananászos turmix cukor nélkül	Kefír, Keksz										
		Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ	Energia: 22,89 Kcal / 95,68 KJ	Energia: 80,94 Kcal / 338,33 KJ	Energia: 60,02 Kcal / 250,88 KJ	Energia: 115,93 Kcal / 484,59 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0,07 g	0,00 g	0,00 g	0,33 g	0,21 g	0,00 g	3,43 g	2,86 g	1,63 g	1,92 g	1,74 g	1,20 g	5,36 g	1,46 g	0,45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
14,00 g	0,00 g	0,01 g	5,04 g	0,00 g	0,00 g	10,72 g	1,84 g	0,17 g	8,82 g	5,94 g	0,08 g	20,20 g	3,70 g	0,50 g		



Heti étlap 2023.02.13. - 2023.02.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Húsgombóc kölessel, Sárgarépa főzelék, Alma, Kiwi	Vadas mártás pulykahússal, Tésztaköret, Alma	Főtt kemény tojás, Burgonya főzelék, Alma	Temesvári pulykaragu bulgurral, Alma, Körte	Sült csirkecomb, Kelkáposzta főzelék, Alma
		Energia: 275,63 Kcal / 1 152,13 KJ	Energia: 327,77 Kcal / 1 370,08 KJ	Energia: 252,84 Kcal / 1 056,87 KJ	Energia: 269,35 Kcal / 1 125,88 KJ	Energia: 230,35 Kcal / 962,86 KJ
		Fehérje 13,14 g Zsír 11,37 g T.Zsír 2,67 g	Fehérje 15,78 g Zsír 10,18 g T.Zsír 1,41 g	Fehérje 10,01 g Zsír 8,34 g T.Zsír 1,61 g	Fehérje 16,27 g Zsír 6,70 g T.Zsír 1,01 g	Fehérje 15,70 g Zsír 7,98 g T.Zsír 1,27 g
		Szénhidrát 29,42 g Cukor 2,76 g Só 0,87 g	Szénhidrát 39,77 g Cukor 3,08 g Só 0,85 g	Szénhidrát 31,26 g Cukor 0,00 g Só 0,47 g	Szénhidrát 30,45 g Cukor 0,13 g Só 0,62 g	Szénhidrát 22,63 g Cukor 0,88 g Só 0,62 g
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Tejben zabpehely dióval, mazsolával	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Túrókrém vaníliás almás, Fehérkenyér	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém, Fehérkenyér, Zöldpaprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Vaníliás túrókrém, Rozsos kenyér	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Sajtos pogácsa
		Energia: 273,70 Kcal / 1 144,07 KJ	Energia: 214,14 Kcal / 895,11 KJ	Energia: 214,86 Kcal / 898,11 KJ	Energia: 223,64 Kcal / 934,82 KJ	Energia: 312,44 Kcal / 1 306,00 KJ
		Fehérje 12,20 g Zsír 11,33 g T.Zsír 6,66 g	Fehérje 9,29 g Zsír 5,55 g T.Zsír 3,58 g	Fehérje 9,68 g Zsír 6,50 g T.Zsír 3,42 g	Fehérje 11,07 g Zsír 6,33 g T.Zsír 3,73 g	Fehérje 7,58 g Zsír 20,57 g T.Zsír 7,47 g
		Szénhidrát 29,56 g Cukor 16,31 g Só 0,41 g	Szénhidrát 31,06 g Cukor 9,28 g Só 0,70 g	Szénhidrát 28,68 g Cukor 6,98 g Só 0,82 g	Szénhidrát 30,06 g Cukor 9,40 g Só 0,68 g	Szénhidrát 23,80 g Cukor 6,91 g Só 1,19 g



Heti étlap 2023.02.13. - 2023.02.17.

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

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

