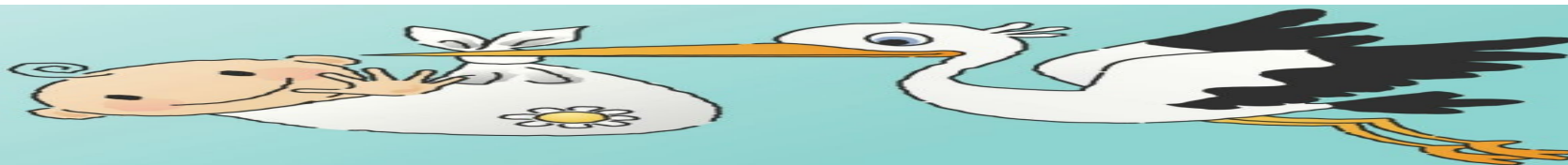


Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

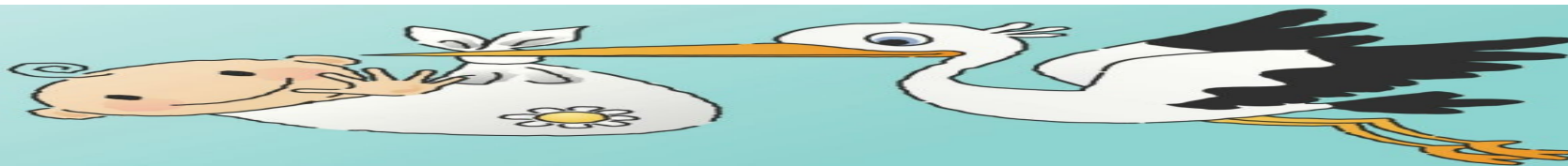
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Kalács kakaós , Vaj 80%	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Sonkakrém házi , Fehérkenyér , Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Sajtos halkrém , Fehérkenyér , Zöldpaprika	Kakaó , Gyümölcsstea cukor nélkül, Főtt tojáskarika , Liga margarin, 20%-os, Rozsos kenyér, Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Főtt virsli ketchuppal, Teljeskiőrlésű kenyér	
		Energia: 242,67 Kcal / 1 014,36 KJ	Energia: 211,35 Kcal / 883,44 KJ	Energia: 251,93 Kcal / 1 053,07 KJ	Energia: 258,98 Kcal / 1 082,54 KJ	Energia: 304,06 Kcal / 1 270,97 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		8,09 g 11,35 g 5,99 g	10,26 g 6,12 g 3,61 g	10,29 g 10,40 g 5,92 g	11,78 g 9,20 g 4,40 g	15,89 g 11,49 g 4,68 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
26,43 g 9,01 g 0,51 g	28,67 g 6,91 g 0,86 g	29,10 g 6,92 g 0,96 g	31,18 g 10,42 g 0,82 g	33,81 g 8,31 g 1,15 g			
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Narancslé 100% Happy day	Házi joghurtital	Kefír (Kem.)	Meggyes turmix	Ananászos turmix cukor nélkül	
		Energia: 51,18 Kcal / 213,93 KJ	Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ	Energia: 33,06 Kcal / 138,19 KJ	Energia: 88,85 Kcal / 371,39 KJ	Energia: 60,02 Kcal / 250,88 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		0,65 g 0,18 g 0,00 g	4,80 g 4,80 g 2,97 g	3,40 g 0,10 g 0,05 g	3,84 g 3,51 g 2,40 g	1,92 g 1,74 g 1,20 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	7,89 g 4,44 g 0,32 g	4,60 g 0,00 g 0,30 g	10,32 g 7,02 g 0,16 g	8,82 g 5,94 g 0,08 g			



Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tojásomlett , Tejfölös céklafőzelék , Alma, Kiwi	Vadas mártás pulykahússal, Tésztaköret, Alma	Stefánia vagdalt, Köleses parajfőzelék, Alma, Körte	Brassói feltét, Kelkáposzta főzelék , Alma	Pulyka aprópecsenye, Karfiolos vegyesfőzelék, Alma, Kiwi
		Energia: 312,60 Kcal / 1 306,67 KJ	Energia: 327,77 Kcal / 1 370,08 KJ	Energia: 287,03 Kcal / 1 199,79 KJ	Energia: 251,83 Kcal / 1 052,65 KJ	Energia: 273,91 Kcal / 1 144,94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12,47 g 14,16 g 4,17 g	15,78 g 10,18 g 1,41 g	15,76 g 7,73 g 2,50 g	13,76 g 10,02 g 1,36 g	15,41 g 11,81 g 2,55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31,63 g 3,69 g 0,83 g	39,77 g 3,08 g 0,66 g	35,67 g 3,22 g 0,71 g	22,88 g 0,88 g 0,39 g	23,43 g 2,76 g 0,55 g		
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcstea cukor nélkül, Túrókrém sárgarépás , Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Pizzakrém lenmaggal, Fehérkenyér , Zöldpaprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém , Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Túrókrém vaníliás almás, Fehérkenyér	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Padlizsánpástétom, Kifli vizes 60g, Lilahagyma
		Energia: 235,26 Kcal / 983,39 KJ	Energia: 226,51 Kcal / 946,81 KJ	Energia: 240,06 Kcal / 1 003,45 KJ	Energia: 214,14 Kcal / 895,11 KJ	Energia: 195,18 Kcal / 815,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11,75 g 6,56 g 3,50 g	8,38 g 7,48 g 3,45 g	12,03 g 7,20 g 3,34 g	9,29 g 5,55 g 3,56 g	7,55 g 8,67 g 6,27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31,72 g 6,93 g 0,32 g	31,78 g 7,16 g 0,86 g	31,24 g 6,91 g 0,33 g	31,54 g 9,21 g 0,70 g	21,05 g 7,52 g 0,72 g		





Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

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

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

