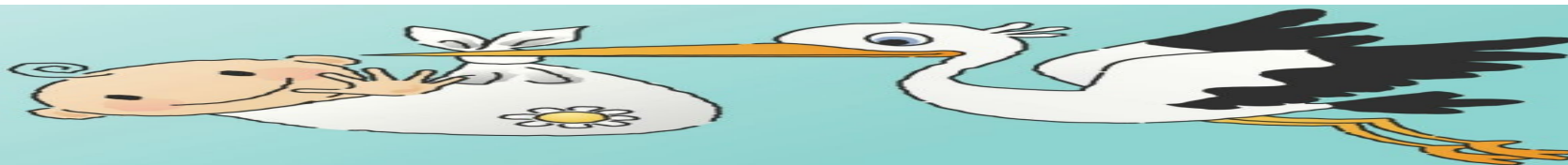


Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Padlizsánkrém lenmaggal, Teljeskiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vaj 80%, Kifli vizes 60g, Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Halkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi sajtkrém, Fehérkenyér, Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém Hajdú 20gr, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 223,30 Kcal / 933,39 KJ	Energia: 263,81 Kcal / 1 102,73 KJ	Energia: 267,28 Kcal / 1 117,23 KJ	Energia: 227,48 Kcal / 950,87 KJ	Energia: 287,17 Kcal / 1 200,37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,22 g 5,83 g 3,13 g	9,17 g 10,11 g 6,52 g	11,83 g 10,47 g 4,46 g	9,88 g 7,99 g 4,80 g	10,39 g 13,25 g 6,93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31,99 g 6,92 g 0,34 g	32,61 g 6,91 g 0,96 g	30,94 g 6,92 g 0,37 g	28,82 g 6,91 g 0,93 g	31,12 g 6,91 g 0,20 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Narancslé 100% Happy day	Kefír (Kem.)	Házi joghurtital	Alma, Keksz	Alma
		Energia: 51,18 Kcal / 213,93 KJ	Energia: 33,06 Kcal / 138,19 KJ	Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ	Energia: 60,10 Kcal / 251,22 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
		0,65 g 0,18 g 0,00 g	3,40 g 0,10 g 0,05 g	4,80 g 4,80 g 2,97 g	1,22 g 0,92 g 0,20 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
10,90 g 0,00 g 0,00 g	4,60 g 0,00 g 0,30 g	7,89 g 4,44 g 0,32 g	12,00 g 1,85 g 0,11 g	4,20 g 0,00 g 0,01 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Májfelfújt, Sárgarépás brokkolifőzelék, Alma, Szilva	Tarhonyás pulykahús, Paradicsomsaláta, Alma	Rakott karfiol zabpehellyel, Alma, Narancs	Főtt kemény tojás, Parajfőzelék, Túró Rudi (Lotti)	Almás csirkecomb, Burgonyapüré, Uborka saláta, Alma, Körte
		Energia: 291,13 Kcal / 1 216,92 KJ	Energia: 343,64 Kcal / 1 436,42 KJ	Energia: 276,74 Kcal / 1 156,77 KJ	Energia: 316,48 Kcal / 1 322,89 KJ	Energia: 333,32 Kcal / 1 393,28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,27 g 14,95 g 3,17 g	16,94 g 9,51 g 1,39 g	15,10 g 11,22 g 1,52 g	15,93 g 16,66 g 7,65 g	15,74 g 9,63 g 2,66 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.

		23,81 g	3,87 g	0,52 g	44,89 g	1,00 g	0,59 g	25,09 g	0,00 g	0,40 g	23,80 g	9,57 g	0,52 g	42,76 g	3,30 g	0,46 g	
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrós palacsinta			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém, Fehérkenyér, Zöldpaprika			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Körözött túró, Fehérkenyér, Lilahagyma			Gyümölcsstea cukor nélkül, Tejberizs kakaó szórattal			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Brokkolikrém TM, Fehérkenyér, Savanyú káposzta			
		Energia: 264,09 Kcal / 1 103,90 KJ			Energia: 214,86 Kcal / 898,11 KJ			Energia: 215,13 Kcal / 899,24 KJ			Energia: 200,97 Kcal / 840,05 KJ			Energia: 191,20 Kcal / 799,22 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		11,80 g	11,92 g	5,19 g	9,68 g	6,50 g	3,40 g	9,97 g	6,13 g	3,82 g	5,43 g	5,28 g	2,71 g	8,20 g	4,58 g	3,12 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
26,16 g	10,78 g	0,47 g	29,16 g	6,91 g	0,82 g	29,72 g	7,21 g	0,70 g	32,49 g	9,11 g	0,17 g	29,19 g	6,91 g	0,89 g			

BÖLCS. VEZ.

GYERMEKORVOS

ÉLELM. VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!