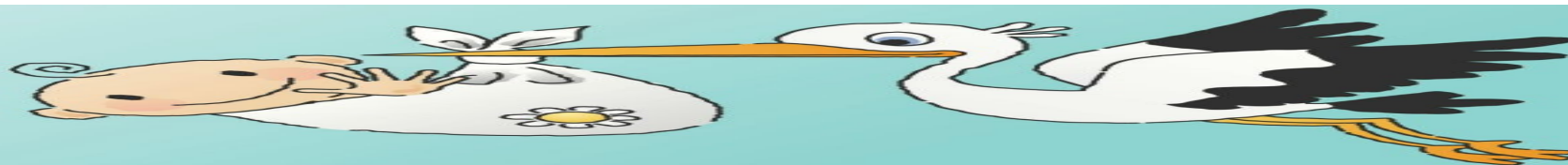




Heti étlap 2023.11.13. - 2023.11.17.

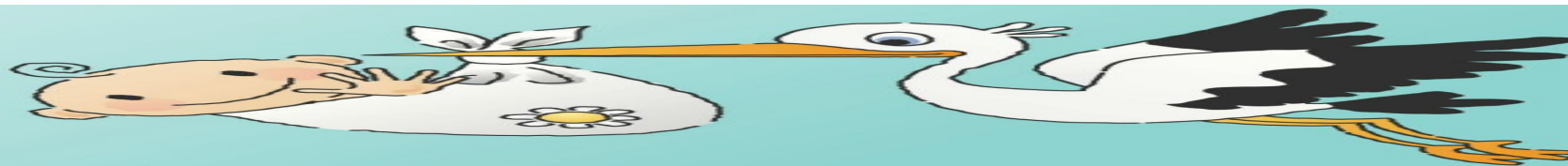
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi pástétom lenmaggal, Teljeskiőrlésű kenyér, Kígyóborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém újhagymával, Fehérkenyér , Kaliforniai paprika	Kakaó , Gyümölcsstea cukor nélkül, Sonkakrém házi , Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Kockasajt (Lotti natúr), Fehérkenyér , Sárgarépa	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém Hajdú 20gr, Teljeskiőrlésű kenyér, Lilahagyma
		Energia: 246,01 Kcal / 1 028,32 KJ	Energia: 216,60 Kcal / 905,39 KJ	Energia: 258,57 Kcal / 1 080,82 KJ	Energia: 233,21 Kcal / 974,82 KJ	Energia: 288,81 Kcal / 1 207,23 KJ
		Fehérje 11,51 g Zsír 8,22 g T.Zsír 3,87 g	Fehérje 10,18 g Zsír 6,18 g T.Zsír 3,75 g	Fehérje 13,02 g Zsír 7,24 g T.Zsír 3,81 g	Fehérje 10,05 g Zsír 8,29 g T.Zsír 5,35 g	Fehérje 10,41 g Zsír 13,24 g T.Zsír 7,15 g
		Szénhidrát 30,75 g Cukor 6,91 g Só 0,36 g	Szénhidrát 29,61 g Cukor 6,91 g Só 0,80 g	Szénhidrát 34,54 g Cukor 10,42 g Só 0,37 g	Szénhidrát 29,45 g Cukor 6,95 g Só 1,14 g	Szénhidrát 31,55 g Cukor 7,51 g Só 0,20 g
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)	Alma, Narancs	Almalé 100% Happy day, Keksz	Kefír (Kem.)	Alma	Almalé 100% Happy day
		Energia: 21,67 Kcal / 90,58 KJ	Energia: 99,91 Kcal / 417,62 KJ	Energia: 33,06 Kcal / 138,19 KJ	Energia: 18,66 Kcal / 78,00 KJ	Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ
		Fehérje 0,30 g Zsír 0,18 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 1,05 g Zsír 0,68 g T.Zsír 0,20 g	Fehérje 3,40 g Zsír 0,10 g T.Zsír 0,05 g	Fehérje 0,24 g Zsír 0,24 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 0,11 g Zsír 0,00 g T.Zsír 0,00 g
		Szénhidrát 4,65 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Szénhidrát 21,80 g Cukor 1,85 g Só 0,11 g	Szénhidrát 4,60 g Cukor 0,00 g Só 0,30 g	Szénhidrát 4,20 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Szénhidrát 21,00 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g





Heti étlap 2023.11.13. - 2023.11.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Tojásropogós, Karalábéfőzelék, Alma			Brassói feltét, Sütőtökfőzelék, Alma, Kiwi			Rakott zöldbab tojással, Alma, Narancs			Húsgombóc kölessel, Kapormártás, Burgonya, Alma, Körte			Reszelt csirkemáj, Sárgarépa, brokkolifőzelék, Alma		
		Energia: 333,38 Kcal / 1 393,53 KJ			Energia: 267,28 Kcal / 1 117,23 KJ			Energia: 261,45 Kcal / 1 092,86 KJ			Energia: 404,25 Kcal / 1 689,77 KJ			Energia: 235,03 Kcal / 982,43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,17 g	12,65 g	3,05 g	13,09 g	8,31 g	2,09 g	12,09 g	11,41 g	1,90 g	15,66 g	10,88 g	1,96 g	15,96 g	11,01 g	2,41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,40 g	3,22 g	1,01 g	31,71 g	3,09 g	0,40 g	25,39 g	0,05 g	0,27 g	56,92 g	3,92 g	0,54 g	17,69 g	1,84 g	0,48 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tejben zabpehely kakaószórat			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi halkrém, Fehérkenyér, Jégcsap retek			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Liga margarin, 20%-os, Kalács kakaós			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Főtt tojáskarika, Vaj 80%, Fehérkenyér, Savanyú káposzta			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém vaníliás almás, Fehérkenyér		
		Energia: 255,44 Kcal / 1 067,74 KJ			Energia: 216,55 Kcal / 905,18 KJ			Energia: 258,90 Kcal / 1 082,20 KJ			Energia: 257,43 Kcal / 1 076,06 KJ			Energia: 214,14 Kcal / 895,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,82 g	9,77 g	6,31 g	9,12 g	6,56 g	3,49 g	9,22 g	9,88 g	5,13 g	10,28 g	10,94 g	5,43 g	9,29 g	5,55 g	3,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,09 g	16,81 g	0,41 g	29,97 g	7,14 g	0,78 g	32,89 g	9,71 g	0,70 g	28,83 g	6,91 g	0,85 g	31,54 g	9,21 g	0,70 g		



Heti étlap 2023.11.13. - 2023.11.17.

.....

BÖLCS.VEZ.

.....

GYERMEKORVOS

.....

ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

