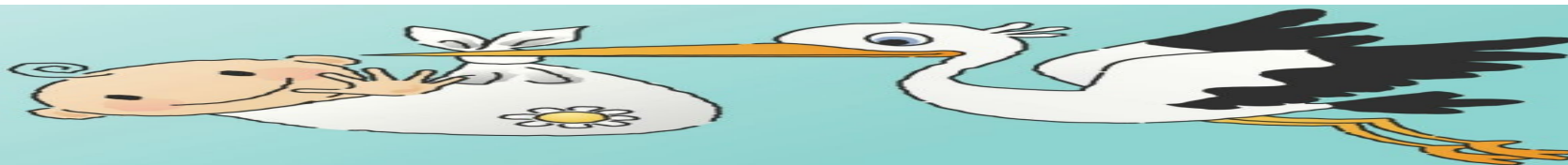


Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Liga margarin, 20%-os, Kifli vizes 60g, Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Zöldhagymás tojáskrém , Teljeskiörlésű kenyér, Jégcsap retek	Tejeskávé , Gyümölcsstea cukor nélkül, Tavaszi felvágott Kométa, Liga margarin, 20%-os, Fehérkenyér , Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Kockasajt (Lotti natúr), Teljeskiörlésű kenyér, Sárgarépa	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém sárgarépás , Fehérkenyér , Lilahagyma
		Energia: 167,42 Kcal / 699,82 KJ	Energia: 245,15 Kcal / 1 024,73 KJ	Energia: 223,32 Kcal / 933,48 KJ	Energia: 258,10 Kcal / 1 078,86 KJ	Energia: 211,86 Kcal / 885,57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,90 g 6,23 g 4,15 g	12,11 g 7,90 g 3,76 g	8,15 g 7,52 g 3,62 g	12,42 g 9,00 g 5,29 g	9,39 g 5,84 g 3,78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
20,17 g 6,91 g 0,66 g	30,76 g 6,91 g 0,31 g	30,52 g 8,11 g 1,09 g	31,43 g 6,95 g 0,65 g	30,15 g 7,53 g 0,81 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Almalé 100% Happy day	Meggyes turmix	Házi joghurtital	Ananászos turmix cukor nélkül	Alma
		Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ	Energia: 88,85 Kcal / 371,39 KJ	Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ	Energia: 60,02 Kcal / 250,88 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
		0,07 g 0,00 g 0,00 g	3,84 g 3,51 g 2,40 g	4,80 g 4,80 g 2,97 g	1,92 g 1,74 g 1,20 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
14,00 g 0,00 g 0,01 g	10,32 g 7,02 g 0,16 g	7,89 g 4,44 g 0,32 g	8,82 g 5,94 g 0,08 g	4,20 g 0,00 g 0,01 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Vagdalt (Stefania) , Zelleres burgonyafőzelék, Alma, Kiwi	Csirkepörkölt, Kelkáposzta főzelék , Alma	Sajtos halfilé , Parajfőzelék , Alma, Körte	Tarhonyás pulykahús, Paradicsomsaláta, Alma	Sült csirkecomb , Finomfőzelék , Croissan
		Energia: 353,53 Kcal / 1 477,76 KJ	Energia: 260,32 Kcal / 1 088,14 KJ	Energia: 305,88 Kcal / 1 278,58 KJ	Energia: 343,64 Kcal / 1 436,42 KJ	Energia: 354,32 Kcal / 1 481,06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,36 g 12,52 g 2,44 g	14,91 g 11,01 g 1,57 g	18,72 g 14,88 g 4,88 g	16,94 g 9,51 g 1,39 g	19,96 g 13,37 g 3,41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
40,18 g 1,84 g 0,76 g	24,03 g 0,88 g 0,41 g	22,94 g 3,68 g 0,85 g	44,89 g 1,00 g 0,59 g	37,44 g 10,93 g 0,61 g		



Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																								
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)																																													
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi csirkemájkrém margarinnal, Rozsos kenyér, Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém Hajdú 20gr, Fehérkenyér , Zöldpaprika	Tej 2,8%, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém , Fehérkenyér , Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojás, Liga margarin, 20%-os, Fehérkenyér , Savanyú káposzta	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi sajtkrém , Fehérkenyér , Kaliforniai paprika																																								
		Energia: 222,00 Kcal / 927,96 KJ	Energia: 261,97 Kcal / 1 095,03 KJ	Energia: 186,05 Kcal / 777,69 KJ	Energia: 233,34 Kcal / 975,36 KJ	Energia: 229,14 Kcal / 957,81 KJ																																								
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Sav</td> </tr> <tr> <td>11,30 g</td> <td>7,17 g</td> <td>3,78 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	11,30 g	7,17 g	3,78 g		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Sav</td> </tr> <tr> <td>8,04 g</td> <td>12,55 g</td> <td>6,99 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	8,04 g	12,55 g	6,99 g		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Sav</td> </tr> <tr> <td>8,16 g</td> <td>5,08 g</td> <td>2,40 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	8,16 g	5,08 g	2,40 g		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Sav</td> </tr> <tr> <td>10,23 g</td> <td>8,41 g</td> <td>4,14 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	10,23 g	8,41 g	4,14 g		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Sav</td> </tr> <tr> <td>9,91 g</td> <td>7,99 g</td> <td>4,80 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	9,91 g	7,99 g	4,80 g	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																									
		11,30 g	7,17 g	3,78 g																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																											
8,04 g	12,55 g	6,99 g																																												
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																											
8,16 g	5,08 g	2,40 g																																												
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																											
10,23 g	8,41 g	4,14 g																																												
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																											
9,91 g	7,99 g	4,80 g																																												
<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>27,69 g</td> <td>6,91 g</td> <td>0,81 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	27,69 g	6,91 g	0,81 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>29,04 g</td> <td>6,91 g</td> <td>0,69 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	29,04 g	6,91 g	0,69 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>26,73 g</td> <td>4,61 g</td> <td>0,75 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	26,73 g	4,61 g	0,75 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>28,81 g</td> <td>6,91 g</td> <td>0,93 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	28,81 g	6,91 g	0,93 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>29,10 g</td> <td>6,91 g</td> <td>0,93 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	29,10 g	6,91 g	0,93 g												
Szénhidrát	Cukor	Só																																												
27,69 g	6,91 g	0,81 g																																												
Szénhidrát	Cukor	Só																																												
29,04 g	6,91 g	0,69 g																																												
Szénhidrát	Cukor	Só																																												
26,73 g	4,61 g	0,75 g																																												
Szénhidrát	Cukor	Só																																												
28,81 g	6,91 g	0,93 g																																												
Szénhidrát	Cukor	Só																																												
29,10 g	6,91 g	0,93 g																																												

BÖLCS. VEZ.

GYERMEKORVOS

ÉLELM. VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!