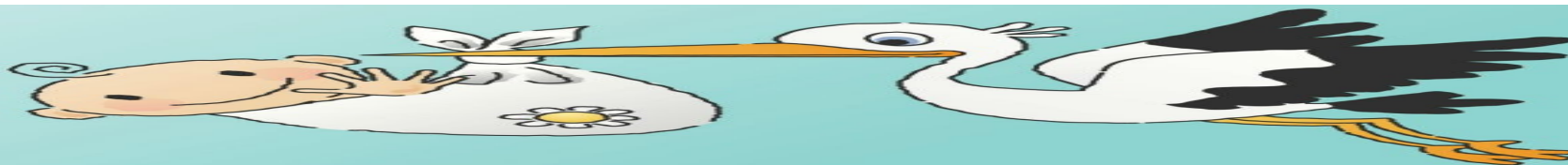


Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Margarin Liga 20%, Kalács kakaós	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Zala felvágott, Margarin Liga 20%, Fehérkenyér, Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Párizsikrém, Teljeskiórlésű kenyér, Zöldpaprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vaj, Kifli sós, Kígyóborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Körözött túró, Teljeskiórlésű kenyér, Kaliforniai paprika
		Energia: 256,67 Kcal / 1 072,88 KJ	Energia: 247,14 Kcal / 1 033,05 KJ	Energia: 245,89 Kcal / 1 027,82 KJ	Energia: 189,80 Kcal / 793,36 KJ	Energia: 241,05 Kcal / 1 007,59 KJ
		Fehérje 9,22 g Zsír 9,64 g T.Zsírsvav 5,06 g	Fehérje 10,68 g Zsír 9,74 g T.Zsírsvav 4,93 g	Fehérje 11,20 g Zsír 8,37 g T.Zsírsvav 4,08 g	Fehérje 6,90 g Zsír 8,76 g T.Zsírsvav 4,74 g	Fehérje 12,42 g Zsír 6,84 g T.Zsírsvav 3,65 g
		Szénhidrát 32,89 g Cukor 9,71 g Só 0,69 g	Szénhidrát 28,46 g Cukor 6,98 g Só 1,26 g	Szénhidrát 31,00 g Cukor 6,91 g Só 0,51 g	Szénhidrát 19,94 g Cukor 6,91 g Só 0,52 g	Szénhidrát 31,75 g Cukor 6,91 g Só 0,21 g
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Cseresznyés turmix cukor nélkül	Cékla kocka nyersen	Alma, Körte	Ananászos turmix cukor nélkül	Joghurtos körteturmix cukor nélkül
		Energia: 86,22 Kcal / 360,40 KJ	Energia: 15,62 Kcal / 65,29 KJ	Energia: 24,98 Kcal / 104,42 KJ	Energia: 60,02 Kcal / 250,88 KJ	Energia: 63,22 Kcal / 264,26 KJ
		Fehérje 3,84 g Zsír 3,45 g T.Zsírsvav 2,40 g	Fehérje 0,65 g Zsír 0,05 g T.Zsírsvav 0,00 g	Fehérje 0,24 g Zsír 0,21 g T.Zsírsvav 0,00 g	Fehérje 1,92 g Zsír 1,74 g T.Zsírsvav 1,20 g	Fehérje 2,78 g Zsír 2,69 g T.Zsírsvav 1,60 g
		Szénhidrát 9,72 g Cukor 5,52 g Só 0,16 g	Szénhidrát 2,95 g Cukor 0,00 g Só 0,12 g	Szénhidrát 5,70 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 8,82 g Cukor 5,94 g Só 0,08 g	Szénhidrát 6,72 g Cukor 1,84 g Só 0,17 g
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Főtt kemény tojás, Zöldbabfőzelék, Sajtós pogácsa	Rakott brokkoli bulgurral, Tejszelet	Májfelfújt, Tökfőzelék, Túró Rudi	Zabpelyhes húsgombóc, Kapormártás, Főtt burgonya 1/2 adag, Alma	Panírozott halrúd, Karalábefőzelék, Croissan
		Energia: 407,85 Kcal / 1 704,81 KJ	Energia: 342,34 Kcal / 1 430,98 KJ	Energia: 404,37 Kcal / 1 690,27 KJ	Energia: 347,02 Kcal / 1 450,54 KJ	Energia: 330,25 Kcal / 1 380,45 KJ
		Fehérje 16,43 g Zsír 23,20 g T.Zsírsvav 6,30 g	Fehérje 17,08 g Zsír 16,57 g T.Zsírsvav 5,75 g	Fehérje 17,32 g Zsír 20,89 g T.Zsírsvav 7,74 g	Fehérje 15,03 g Zsír 9,07 g T.Zsírsvav 1,69 g	Fehérje 17,86 g Zsír 13,24 g T.Zsírsvav 2,36 g
		Szénhidrát 16,43 g Cukor 23,20 g Só 6,30 g	Szénhidrát 17,08 g Cukor 16,57 g Só 5,75 g	Szénhidrát 17,32 g Cukor 20,89 g Só 7,74 g	Szénhidrát 15,03 g Cukor 9,07 g Só 1,69 g	Szénhidrát 17,86 g Cukor 13,24 g Só 2,36 g



### Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

		31,85 g	2,30 g	1,34 g	26,95 g	8,37 g	0,51 g	34,60 g	9,11 g	0,70 g	46,45 g	3,92 g	0,64 g	33,34 g	9,09 g	0,73 g
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Halkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom			Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Köleskörözött, Fehérkenyér, Zöldpaprika			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojáskrém, Fehérkenyér, Jégcsap retek			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi májkrém margarinnal, Rozsos kenyér, Paradicsom			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Halkrém, Fehérkenyér, Savanyú káposzta		
		Energia: 267,28 Kcal / 1 117,23 KJ			Energia: 223,05 Kcal / 932,35 KJ			Energia: 220,30 Kcal / 920,85 KJ			Energia: 223,13 Kcal / 932,68 KJ			Energia: 242,06 Kcal / 1 011,81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,83 g	10,47 g	4,46 g	8,16 g	6,63 g	3,44 g	9,74 g	7,19 g	3,84 g	11,30 g	7,18 g	3,78 g	9,47 g	9,76 g	4,54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,94 g	6,92 g	0,37 g	31,92 g	7,11 g	0,80 g	28,31 g	6,98 g	0,80 g	27,92 g	6,91 g	0,82 g	28,42 g	6,99 g	0,95 g		

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

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!