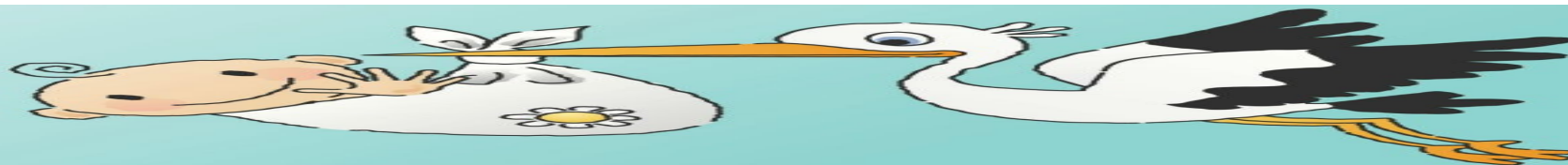




Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.07.

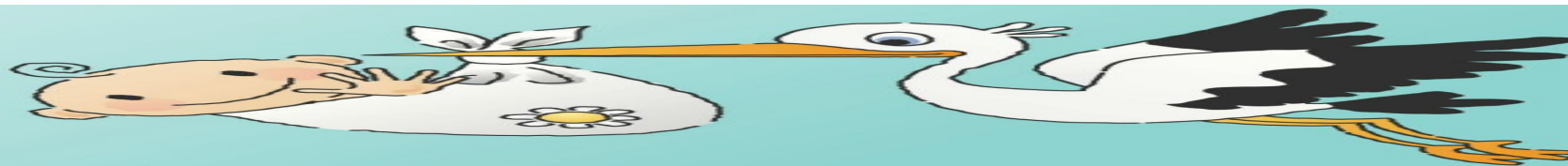
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek											
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Halkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi sajtkrém , Fehérkenyér, Kígyóuborka	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém, Fehérkenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojáskrém , Fehérkenyér, Savanyú káposzta	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojásos tejszínes sajtkrém szezámaggal, Teljeskiőrlésű kenyér, Kígyóuborka											
		Energia: 146,54 Kcal / 612,54 KJ	Energia: 234,53 Kcal / 980,34 KJ	Energia: 264,75 Kcal / 1 106,66 KJ	Energia: 220,98 Kcal / 923,70 KJ	Energia: 138,97 Kcal / 580,89 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		12,02 g	10,47 g	4,46 g	10,49 g	8,45 g	5,16 g	8,13 g	12,56 g	7,02 g	9,74 g	7,20 g	3,84 g	11,83 g	9,89 g	5,27 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31,50 g	6,92 g	0,37 g	28,48 g	6,98 g	0,98 g	29,08 g	6,98 g	0,69 g	28,47 g	6,98 g	0,88 g	31,24 g	7,00 g	0,35 g			
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Házi joghurtital , Keksz	Meggyes turmix	Alma, Narancs	Alma, Mandarin	Alma, Kiwi											
		Energia: 178,53 Kcal / 746,26 KJ	Energia: 94,85 Kcal / 396,47 KJ	Energia: 21,67 Kcal / 90,58 KJ	Energia: 25,18 Kcal / 105,25 KJ	Energia: 27,47 Kcal / 114,82 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		6,76 g	6,16 g	3,37 g	3,84 g	3,51 g	2,40 g	0,30 g	0,18 g	0,00 g	0,36 g	0,23 g	0,00 g	0,46 g	0,33 g	0,00 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
23,49 g	8,14 g	0,52 g	11,82 g	8,52 g	0,16 g	4,65 g	0,00 g	0,01 g	5,54 g	0,00 g	0,00 g	6,04 g	0,00 g	0,01 g			





Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Lucskos káposzta, Alma			Tojáspörkölt, Burgonya főzelék , Alma, Kiwi			Csirkemájvagdalt tojáskockával, Salátafőzelék , Croissan			Tavaszi rizses csirke, Uborka saláta , Túró Rudi			Sült csirkecomb , Tejfölös céklafőzelék , Almás piskóta		
		Energia: 245,21 Kcal / 1 024,98 KJ			Energia: 295,14 Kcal / 1 233,69 KJ			Energia: 435,79 Kcal / 1 821,60 KJ			Energia: 364,59 Kcal / 1 523,99 KJ			Energia: 264,99 Kcal / 1 107,66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14,47 g	10,84 g	1,48 g	10,55 g	11,29 g	1,93 g	17,55 g	15,15 g	3,70 g	19,44 g	12,17 g	5,44 g	18,01 g	10,23 g	2,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,64 g	0,00 g	0,36 g	34,59 g	0,00 g	0,71 g	54,10 g	10,94 g	1,14 g	43,18 g	6,89 g	0,45 g	23,97 g	6,93 g	0,71 g		
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Házi pástétom szezámmaggal, Fehérkenyér, Lilahagyma			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Túrókrém baracklekvárral , Fehérkenyér			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Túrókrém újhagymával, Teljeskiörlésű kenyér, Zöldpaprika			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Sonkakrém házi , Rozsos kenyér, Lilahagyma			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Sajtos pogácsa		
		Energia: 229,81 Kcal / 960,61 KJ			Energia: 212,11 Kcal / 886,62 KJ			Energia: 117,96 Kcal / 493,07 KJ			Energia: 226,57 Kcal / 947,06 KJ			Energia: 312,44 Kcal / 1 306,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,33 g	8,02 g	4,30 g	9,16 g	5,58 g	3,56 g	12,65 g	6,94 g	3,69 g	12,08 g	7,22 g	4,04 g	7,58 g	20,57 g	7,47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,32 g	7,60 g	0,88 g	30,59 g	8,95 g	0,70 g	31,74 g	6,91 g	0,31 g	27,92 g	7,51 g	0,90 g	23,80 g	6,91 g	1,19 g		



Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.07.

.....
BÖLCS.VEZ.

.....
GYERMEKORVOS

.....
ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!