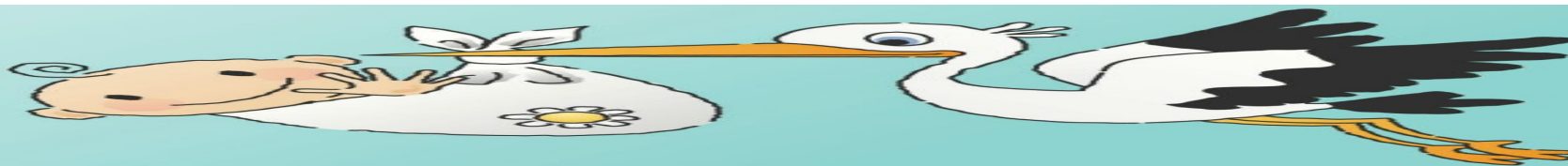




Heti étlap 2022.02.28. - 2022.03.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)	Gyümölcsstea cukor nélkül, Tej, 2,8%-os, Sajtos halkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Sonkakrém házi, Rozsos kenyér, Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Halkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi sajtkrém, Fehérkenyér, Lilahagyma	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Savanyú káposzta
		Energia: 280,72 Kcal / 1 173,41 KJ	Energia: 225,15 Kcal / 941,13 KJ	Energia: 267,28 Kcal / 1 117,23 KJ	Energia: 236,24 Kcal / 987,48 KJ	Energia: 286,84 Kcal / 1 198,99 KJ
		Fehérje 12,92 g Zsír 11,31 g T.Zsírsvav 5,91 g	Fehérje 12,17 g Zsír 7,23 g T.Zsírsvav 3,82 g	Fehérje 11,83 g Zsír 10,47 g T.Zsírsvav 4,46 g	Fehérje 10,42 g Zsír 8,44 g T.Zsírsvav 5,38 g	Fehérje 10,40 g Zsír 13,25 g T.Zsírsvav 6,93 g
		Szénhidrát 31,25 g Cukor 6,92 g Só 0,48 g	Szénhidrát 27,45 g Cukor 6,91 g Só 0,91 g	Szénhidrát 30,94 g Cukor 6,92 g Só 0,37 g	Szénhidrát 28,99 g Cukor 7,58 g Só 0,97 g	Szénhidrát 31,06 g Cukor 6,91 g Só 0,29 g
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)	Joghurtos körteturmix cukor nélkül	Alma, Kiwi	Házi joghurtital	Paradicsomlé, Keksz	Alma, Mandarin
		Energia: 63,22 Kcal / 264,26 KJ	Energia: 24,98 Kcal / 104,42 KJ	Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ	Energia: 106,83 Kcal / 446,55 KJ	Energia: 22,89 Kcal / 95,68 KJ
		Fehérje 2,78 g Zsír 2,69 g T.Zsírsvav 1,60 g	Fehérje 0,42 g Zsír 0,30 g T.Zsírsvav 0,00 g	Fehérje 4,80 g Zsír 4,80 g T.Zsírsvav 2,97 g	Fehérje 3,10 g Zsír 1,43 g T.Zsírsvav 0,40 g	Fehérje 0,33 g Zsír 0,21 g T.Zsírsvav 0,00 g
		Szénhidrát 6,72 g Cukor 1,84 g Só 0,17 g	Szénhidrát 5,49 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Szénhidrát 7,89 g Cukor 4,44 g Só 0,32 g	Szénhidrát 20,27 g Cukor 3,70 g Só 0,22 g	Szénhidrát 5,04 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g

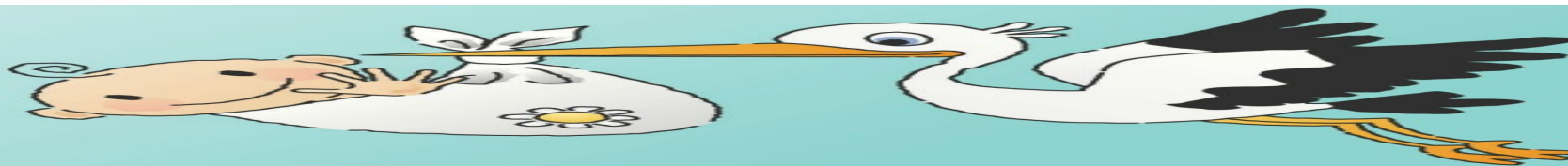




Heti étlap 2022.02.28. - 2022.03.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Májfelfújt , Sárgarépás brokkolifőzelék , Alma, Narancs	Sült csirkecomb , Karalábéfőzelék , Mákos kevert sütemény	Húsos csőben sült karfiol , Alma, Narancs	Bolognai tészta, Alma	Almás csirkecomb, Burgonyapüré , Uborka saláta
		Energia: 273,37 Kcal / 1 142,69 KJ	Energia: 545,88 Kcal / 2 281,78 KJ	Energia: 295,09 Kcal / 1 233,48 KJ	Energia: 354,58 Kcal / 1 482,14 KJ	Energia: 300,09 Kcal / 1 254,38 KJ
		Fehérje 14,24 g Zsír 13,62 g T.Zsírsvav 3,01 g	Fehérje 24,31 g Zsír 29,61 g T.Zsírsvav 6,59 g	Fehérje 15,60 g Zsír 15,40 g T.Zsírsvav 4,87 g	Fehérje 14,82 g Zsír 11,38 g T.Zsírsvav 4,30 g	Fehérje 18,09 g Zsír 9,42 g T.Zsírsvav 2,67 g
		Szénhidrát 22,43 g Cukor 2,76 g Só 0,76 g	Szénhidrát 42,73 g Cukor 11,00 g Só 0,82 g	Szénhidrát 22,20 g Cukor 2,30 g Só 0,72 g	Szénhidrát 48,06 g Cukor 0,00 g Só 0,25 g	Szénhidrát 32,75 g Cukor 3,30 g Só 0,85 g
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Tavaszi felvágott, Liga margarin, 20%-os, Fehérkenyér, Póréhagyma	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Diós sajtkrém, Fehérkenyér, Zöldpaprika	Gyümölcstea cukor nélkül, Túrós palacsinta	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Brokkolikrém , Rozsos kenyér, Sárgarépa	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Túrós táska
		Energia: 235,64 Kcal / 984,98 KJ	Energia: 251,62 Kcal / 1 051,77 KJ	Energia: 177,64 Kcal / 742,54 KJ	Energia: 212,21 Kcal / 887,04 KJ	Energia: 276,65 Kcal / 1 156,40 KJ
		Fehérje 9,70 g Zsír 8,70 g T.Zsírsvav 4,57 g	Fehérje 8,72 g Zsír 10,98 g T.Zsírsvav 6,46 g	Fehérje 7,45 g Zsír 8,03 g T.Zsírsvav 2,21 g	Fehérje 9,64 g Zsír 6,47 g T.Zsírsvav 3,65 g	Fehérje 9,22 g Zsír 15,00 g T.Zsírsvav 6,29 g
		Szénhidrát 28,43 g Cukor 6,98 g Só 1,13 g	Szénhidrát 28,71 g Cukor 6,98 g Só 0,84 g	Szénhidrát 17,78 g Cukor 3,65 g Só 0,26 g	Szénhidrát 28,41 g Cukor 6,95 g Só 0,83 g	Szénhidrát 25,79 g Cukor 11,91 g Só 0,59 g





Heti étlap 2022.02.28. - 2022.03.04.

.....
BÖLCS.VEZ.

.....
GYERMEKORVOS

.....
ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!