



Heti étlap 2022.03.07. - 2022.03.11.

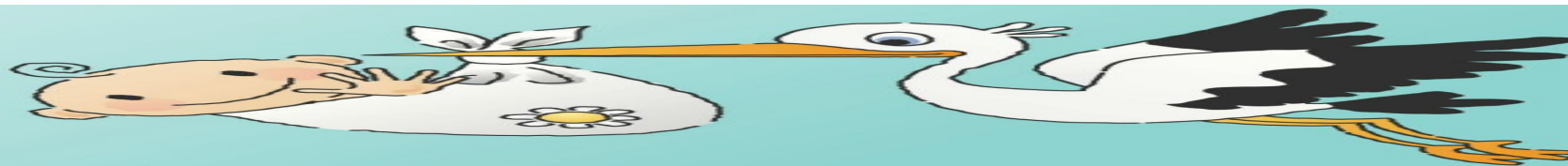
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Kakaó , Gyümölcsstea cukor nélkül, Kalács , Margarin	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém vaníliás almás, Fehérkenyér	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Lapkasajt, Liga margarin, 20%-os, Fehérkenyér, Zöldpaprika	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojásos tejszínes sajtkrém szezámaggal, Fehérkenyér, Póréhagyma	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Körözött túró , Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom										
		Energia: 278,03 Kcal / 1 162,17 KJ	Energia: 214,14 Kcal / 895,11 KJ	Energia: 234,66 Kcal / 980,88 KJ	Energia: 240,27 Kcal / 1 004,33 KJ	Energia: 240,76 Kcal / 1 006,38 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,62 g	10,04 g	5,32 g	9,29 g	5,55 g	3,58 g	10,72 g	7,93 g	4,64 g	9,49 g	9,19 g	5,35 g	12,39 g	6,85 g	3,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,57 g	13,22 g	0,69 g	31,06 g	9,28 g	0,70 g	29,39 g	7,44 g	0,95 g	28,55 g	7,07 g	0,83 g	31,77 g	6,91 g	0,21 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Narancslé 100%	Meggyes turmix	Ananászos turmix cukor nélkül, Keksz	Alma, Körte	Kefír										
		Energia: 51,18 Kcal / 213,93 KJ	Energia: 94,85 Kcal / 396,47 KJ	Energia: 101,46 Kcal / 424,10 KJ	Energia: 24,98 Kcal / 104,42 KJ	Energia: 33,06 Kcal / 138,19 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0,65 g	0,18 g	0,00 g	3,84 g	3,51 g	2,40 g	2,90 g	2,42 g	1,40 g	0,24 g	0,21 g	0,00 g	3,40 g	0,10 g	0,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
10,90 g	0,00 g	0,00 g	11,82 g	8,52 g	0,16 g	16,62 g	7,79 g	0,18 g	5,70 g	0,00 g	0,00 g	4,60 g	0,00 g	0,30 g		





Heti étlap 2022.03.07. - 2022.03.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Pulyka pörkölt , Zöldbabfőzelék , Alma, Kiwi	Rakott burg virslivel , Káposztasaláta sárgaréppával , Alma, Narancs	Tavaszi rizses csirke, Almakompót	Zabpelyhes húsgombóc , Kapormártás , Főtt burgonya 1/2 adag, Alma	Tojásropogós, Káposztafőzelék, Alma, Mandarin
		Energia: 299,86 Kcal / 1 253,41 KJ	Energia: 333,01 Kcal / 1 391,98 KJ	Energia: 262,08 Kcal / 1 095,49 KJ	Energia: 355,77 Kcal / 1 487,12 KJ	Energia: 275,44 Kcal / 1 151,34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		16,97 g 13,98 g 2,63 g	12,34 g 13,05 g 2,42 g	14,83 g 6,80 g 1,11 g	16,09 g 9,42 g 1,75 g	9,55 g 10,99 g 1,99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
22,90 g 2,30 g 0,59 g	37,45 g 1,53 g 0,88 g	35,12 g 0,70 g 0,32 g	46,47 g 3,92 g 0,65 g	33,00 g 0,92 g 0,94 g		
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém sárgaréppás , Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém , Korpás kenyér, Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojáskrém , Fehérkenyér, Jégcsap retek	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Pizzakrém, Rozsos kenyér, Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Kakaóscsiga
		Energia: 238,06 Kcal / 995,09 KJ	Energia: 230,85 Kcal / 964,95 KJ	Energia: 220,50 Kcal / 921,69 KJ	Energia: 230,23 Kcal / 962,36 KJ	Energia: 341,47 Kcal / 1 427,34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		12,06 g 6,70 g 3,58 g	10,99 g 7,46 g 3,51 g	9,75 g 7,19 g 3,84 g	9,55 g 7,86 g 3,44 g	8,30 g 16,50 g 3,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31,77 g 6,93 g 0,32 g	29,34 g 6,91 g 1,14 g	28,35 g 6,98 g 0,80 g	30,51 g 7,16 g 0,86 g	37,84 g 6,91 g 0,20 g		



Heti étlap 2022.03.07. - 2022.03.11.

.....
BÖLCS.VEZ.

.....
GYERMEKORVOS

.....
ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!