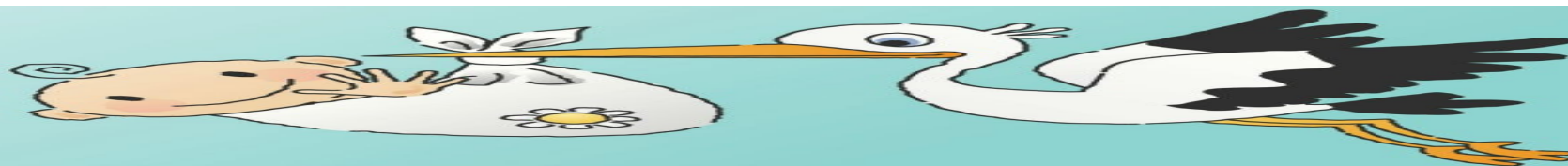


Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat												
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcstea cukor nélkül, Diós sajtkrém, Fehérkenyér, Paradicsom	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcstea cukor nélkül, Kockasajt , Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Vajkrém, Fehérkenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Briós, Margarin	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Sajtos halkrém , Teljeskiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Barackíz, Margarin , Fehérkenyér												
		Energia: 252,08 Kcal / 1 053,69 KJ	Energia: 256,24 Kcal / 1 071,08 KJ	Energia: 262,28 Kcal / 1 096,33 KJ	Energia: 269,22 Kcal / 1 125,34 KJ	Energia: 281,67 Kcal / 1 177,38 KJ	Energia: 224,03 Kcal / 936,45 KJ												
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,71 g	10,97 g	6,46 g	12,43 g	9,01 g	5,29 g	8,02 g	12,54 g	7,01 g	9,25 g	9,18 g	5,18 g	12,90 g	11,31 g	6,13 g	7,47 g	5,75 g	3,47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,83 g	6,98 g	0,84 g	30,94 g	6,91 g	0,62 g	28,66 g	6,98 g	0,69 g	35,85 g	14,65 g	0,72 g	31,61 g	7,52 g	0,48 g	35,00 g	13,21 g	0,76 g		
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)	Kefír	Alma, Mandarin	Alma, Körte	Narancslé 100%	Paradicsomlé, Kölesgolyó	Alma												
		Energia: 33,06 Kcal / 138,19 KJ	Energia: 22,89 Kcal / 95,68 KJ	Energia: 24,98 Kcal / 104,42 KJ	Energia: 51,18 Kcal / 213,93 KJ	Energia: 59,39 Kcal / 248,25 KJ	Energia: 18,66 Kcal / 78,00 KJ												
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3,40 g	0,10 g	0,05 g	0,33 g	0,21 g	0,00 g	0,24 g	0,21 g	0,00 g	0,65 g	0,18 g	0,00 g	2,44 g	0,41 g	0,07 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	Szénhidrát	Cukor	Só
4,60 g	0,00 g	0,30 g	5,04 g	0,00 g	0,00 g	5,70 g	0,00 g	0,00 g	10,90 g	0,00 g	0,00 g	12,67 g	0,00 g	0,02 g	4,20 g	0,00 g	0,01 g		
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tarhonyás pulykahús, Káposztasaláta sárgarépával , Alma	Pulyka aprópecsenye, Sütőtökfőzelék , Almás piskóta	Halfasírozott sütőben sütvé, Salátafőzelék , Vaníliapuding	Rakott brokkoli bulgural, Alma	Húspuding, Parajfőzelék , Alma, Narancs	Stefánia vagdalt, Tökfőzelék , Alma												
		Energia: 356,43 Kcal / 1 489,88 KJ	Energia: 327,30 Kcal / 1 368,11 KJ	Energia: 407,26 Kcal / 1 702,35 KJ	Energia: 252,28 Kcal / 1 054,53 KJ	Energia: 327,67 Kcal / 1 369,66 KJ	Energia: 316,85 Kcal / 1 324,43 KJ												



Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
19,08 g	9,28 g	1,42 g	16,69 g	9,70 g	2,20 g	17,44 g	15,21 g	4,55 g	16,18 g	9,37 g	1,21 g	16,87 g	16,56 g	3,80 g	16,25 g	12,92 g	2,78 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45,87 g	1,53 g	1,05 g	38,83 g	8,17 g	0,65 g	46,92 g	11,91 g	1,01 g	21,67 g	0,07 g	0,40 g	26,56 g	4,14 g	0,86 g	30,29 g	2,32 g	0,88 g



Uzsonna
(00480)
Gyermek (1-3 év)

Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, 20%-os, Fehérkenyér, Jégcsap retek	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Sonka (szeletelt, csomagolt) 100g, Liga margarin, 20%-os, Fehérkenyér, Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém sárgarépás, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojáskrém, Fehérkenyér, Savanyú káposzta	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Sajtos pogácsa	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Kockasajt, Fehérkenyér, Zöldpaprika
Energia: 245,64 Kcal / 1 026,78 Kj	Energia: 308,66 Kcal / 1 290,20 Kj	Energia: 237,75 Kcal / 993,80 Kj	Energia: 222,97 Kcal / 932,01 Kj	Energia: 312,44 Kcal / 1 306,00 Kj	Energia: 231,20 Kcal / 966,42 Kj
Fehérje 10,66 g	Fehérje 24,56 g	Fehérje 12,08 g	Fehérje 9,85 g	Fehérje 7,58 g	Fehérje 10,05 g
Zsír 9,74 g	Zsír 8,56 g	Zsír 6,71 g	Zsír 7,22 g	Zsír 20,57 g	Zsír 8,30 g
T.Zsír 4,93 g	T.Zsír 4,38 g	T.Zsír 3,58 g	T.Zsír 3,84 g	T.Zsír 7,47 g	T.Zsír 5,37 g
Szénhidrát 28,21 g	Szénhidrát 28,74 g	Szénhidrát 31,67 g	Szénhidrát 28,81 g	Szénhidrát 23,80 g	Szénhidrát 28,46 g
Cukor 6,98 g	Cukor 6,98 g	Cukor 6,93 g	Cukor 6,98 g	Cukor 6,91 g	Cukor 6,98 g
Só 1,27 g	Só 2,89 g	Só 0,32 g	Só 0,97 g	Só 1,19 g	Só 1,11 g



BÖLCS.VEZ.

GYERMEKORVOS

ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!