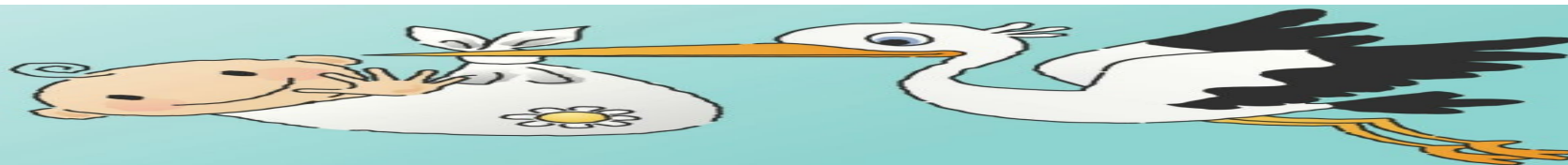


Heti étlap 2022.03.28. - 2022.04.01.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-----------------------|----------------------------|---|---|--|---|---|
| Reggeli | (00480) Gyermekek (1-3 év) | Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Halkrém, Fehérkenyér, Paradicsom | Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém vaníliás almás, Rozsos kenyér | Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém, Fehérkenyér, Zöldpaprika | Karamell , Gyümölcsstea cukor nélkül, Briós | Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Karottakrém szezámaggal, Teljeskiőrlésű kenyér, Póréhagyma |
| | | Energia: 242,39 Kcal / 1 013,19 KJ | Energia: 217,40 Kcal / 908,73 KJ | Energia: 261,97 Kcal / 1 095,03 KJ | Energia: 278,10 Kcal / 1 162,46 KJ | Energia: 248,54 Kcal / 1 038,90 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 9,46 g 9,76 g 4,54 g | 10,41 g 5,95 g 3,56 g | 8,04 g 12,55 g 7,01 g | 9,25 g 7,95 g 4,85 g | 10,15 g 8,94 g 4,03 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 28,48 g 6,99 g 0,86 g | 30,10 g 9,21 g 0,68 g | 28,56 g 6,98 g 0,69 g | 40,84 g 19,65 g 0,65 g | 30,87 g 6,94 g 0,27 g | | |
| | | | | | | |
| Tízórai | (00480) Gyermekek (1-3 év) | Ananászos turmix cukor nélkül | Házi joghurtital | Almalé 100% | Kefír | Alma |
| | | Energia: 60,02 Kcal / 250,88 KJ | Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ | Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ | Energia: 33,06 Kcal / 138,19 KJ | Energia: 18,66 Kcal / 78,00 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 1,92 g 1,74 g 1,20 g | 4,80 g 4,80 g 2,97 g | 0,07 g 0,00 g 0,00 g | 3,40 g 0,10 g 0,05 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 |
| 8,82 g 5,94 g 0,08 g | 7,89 g 4,44 g 0,32 g | 14,00 g 0,00 g 0,01 g | 4,60 g 0,00 g 0,30 g | 4,20 g 0,00 g 0,01 g | | |
| | | | | | | |
| Ebéd | (00480) Gyermekek (1-3 év) | Lucskos káposzta, Croissan, Alma, Narancs | Tojásomlett , Sárgarépa főzelék , Alma, Kiwi | Reszelt csirkemáj , Paradicsomos zöldbab főzelék, Alma | Túrós vagdalt , Brokkolifőzelék zabliszttel , Alma, Körte | Paprikás csirke tésztával, Káposztasaláta sárgarépaival , Alma |
| | | Energia: 355,03 Kcal / 1 484,03 KJ | Energia: 264,87 Kcal / 1 107,16 KJ | Energia: 254,79 Kcal / 1 065,02 KJ | Energia: 251,17 Kcal / 1 049,89 KJ | Energia: 335,02 Kcal / 1 400,38 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 16,53 g 14,96 g 2,63 g | 9,38 g 12,94 g 3,77 g | 14,86 g 9,20 g 1,51 g | 16,72 g 8,07 g 1,77 g | 20,13 g 10,38 g 1,66 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 34,15 g 8,63 g 0,59 g | 26,75 g 3,59 g 0,90 g | 27,78 g 5,00 g 0,63 g | 24,98 g 0,00 g 0,78 g | 39,88 g 1,53 g 0,83 g | | |



Heti étlap 2022.03.28. - 2022.04.01.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-----------------------|----------------------------|--|--|---|---|---|
| Ebéd | (00480) Gyermekek (1-3 év) | | | | | |
| | | | | | | |
| Uzsonna | (00480) Gyermekek (1-3 év) | Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Padlizsánkrém, Fehérkenyér, Kaliforniai paprika | Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Pizzakrém, Fehérkenyér, Jégcsap retek | Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi halkrém besamellel, Fehérkenyér, Savanyú káposzta | Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi sajtkrém, Fehérkenyér, Lilahagyma | Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Sajtós pogácsa |
| | | Energia: 198,25 Kcal / 828,69 KJ | Energia: 227,27 Kcal / 949,99 KJ | Energia: 235,85 Kcal / 985,85 KJ | Energia: 236,10 Kcal / 986,90 KJ | Energia: 312,44 Kcal / 1 306,00 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav |
| | | 7,83 g 5,07 g 3,21 g | 8,45 g 7,46 g 3,46 g | 10,41 g 6,70 g 3,71 g | 10,41 g 8,44 g 5,38 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 |
| 29,61 g 6,99 g 0,84 g | 31,52 g 7,23 g 0,89 g | 32,68 g 7,21 g 1,71 g | 28,97 g 7,58 g 0,97 g | 23,80 g 6,91 g 1,19 g | | |
| | | | | | | |

BÖLCS. VEZ.

GYERMEKORVOS

ÉLELM. VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!