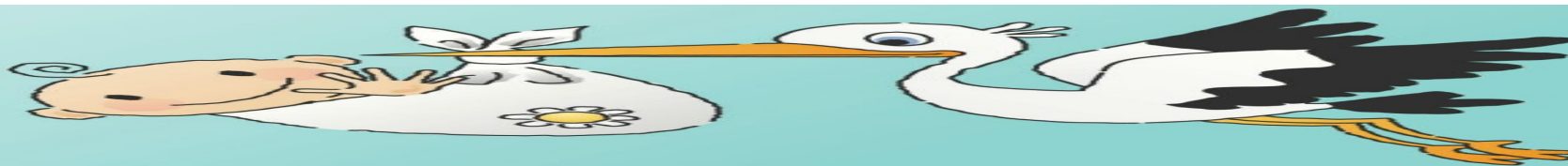




Heti étlap 2022.05.23. - 2022.05.27.

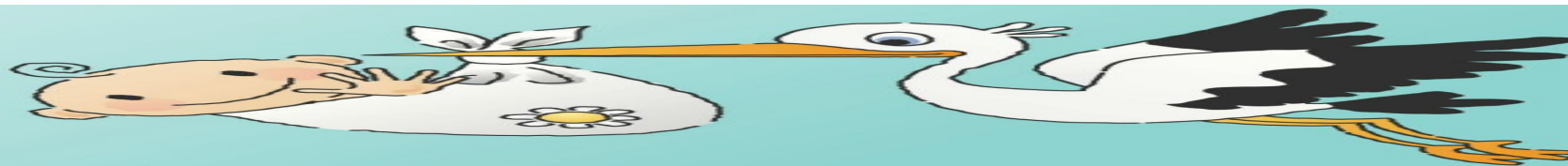
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Karottakrém szezámmaggal, Fehérkenyér, Lilahagyma	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém vaníliás almás, Teljeskiőrlésű kenyér	Tejeskávé , Gyümölcsstea cukor nélkül, Sajtos halkrém , Fehérkenyér, Zöldpaprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojásos tejszínes sajtkrém szezámmaggal, Fehérkenyér, Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Körözött túró , Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom										
		Energia: 223,93 Kcal / 936,03 KJ	Energia: 239,03 Kcal / 999,15 KJ	Energia: 241,09 Kcal / 1 007,76 KJ	Energia: 239,30 Kcal / 1 000,27 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
		7,69 g	8,21 g	4,33 g	11,66 g	6,26 g	3,50 g	9,05 g	9,22 g	4,99 g	9,40 g	9,17 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
29,17 g	7,61 g	0,76 g	33,52 g	9,21 g	0,21 g	29,85 g	8,19 g	0,92 g	28,91 g	7,07 g	0,83 g	31,77 g	6,91 g	0,21 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Házi joghurtital	Meggyes turmix	Ananászos turmix cukor nélkül	Narancslé 100%	Kefír										
		Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ	Energia: 94,85 Kcal / 396,47 KJ	Energia: 60,02 Kcal / 250,88 KJ	Energia: 51,18 Kcal / 213,93 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
		4,80 g	4,80 g	2,97 g	3,84 g	3,51 g	2,40 g	1,92 g	1,74 g	1,20 g	0,65 g	0,18 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
7,89 g	4,44 g	0,32 g	11,82 g	8,52 g	0,16 g	8,82 g	5,94 g	0,08 g	10,90 g	0,00 g	0,00 g	4,60 g	0,00 g	0,30 g		





Heti étlap 2022.05.23. - 2022.05.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Mexikói halragu kölessel, Alma			Rakott burg virslivel, Káposztasaláta sárgarépával, Alma			Csirkemájvagdalt tojáskoktéval, Sárgarépa főzelék, Alma			Zabpelyhes húsgombóc, Paradicsom mártás, Főtt burgonya 1/2 adag, Alma			Tojásropogós, Káposztafőzelék, Alma		
		Energia: 295,02 Kcal / 1 233,18 KJ			Energia: 330,00 Kcal / 1 379,40 KJ			Energia: 265,18 Kcal / 1 108,45 KJ			Energia: 343,44 Kcal / 1 435,58 KJ			Energia: 271,21 Kcal / 1 133,66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,52 g	7,84 g	1,31 g	12,28 g	13,11 g	2,42 g	13,37 g	8,31 g	2,44 g	15,27 g	8,46 g	1,27 g	9,46 g	11,02 g	1,99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,92 g	0,00 g	0,57 g	37,00 g	1,53 g	0,88 g	33,25 g	2,76 g	1,19 g	46,67 g	5,99 g	0,95 g	32,16 g	0,92 g	0,95 g		
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Pizzakrém, Fehérkenyér, Jégcsap retek			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém, Korpás kenyér, Paradicsom			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Párizsikrém, Fehérkenyér, Jégcsap retek			Gyümölcstea cukor nélkül, Tejberizs kakaó szórattal			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Kakaócsiga		
		Energia: 227,28 Kcal / 950,03 KJ			Energia: 230,16 Kcal / 962,07 KJ			Energia: 222,00 Kcal / 927,96 KJ			Energia: 200,97 Kcal / 840,05 KJ			Energia: 341,47 Kcal / 1 427,34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,45 g	7,46 g	3,46 g	10,95 g	7,47 g	3,51 g	8,95 g	7,65 g	4,16 g	5,43 g	5,28 g	2,71 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
31,52 g	7,23 g	0,89 g	29,27 g	6,91 g	1,14 g	28,68 g	6,98 g	1,03 g	32,49 g	9,11 g	0,22 g	37,84 g	6,91 g	0,20 g		



Heti étlap 2022.05.23. - 2022.05.27.

.....
BÖLCS.VEZ.

.....
GYERMEKORVOS

.....
ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!