



Heti étlap 2022.08.08. - 2022.08.12.

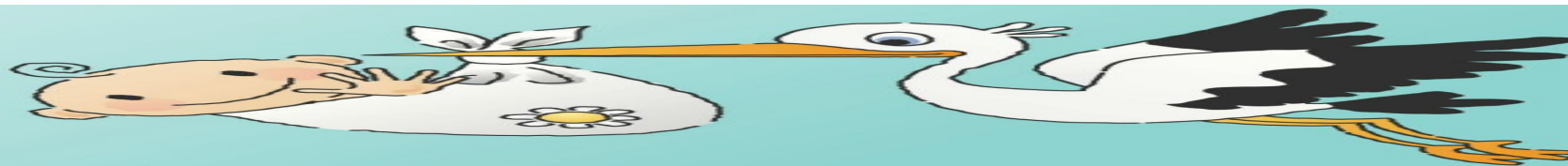
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Majonéz tonhalkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Lilahagyma			Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Sonkakerém házi, Rozsos kenyér, Jégcsap retek			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Halkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Savanyú káposzta			Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi sajtkrém, Fehérkenyér, Zöldpaprika			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom		
		Energia: 314,07 Kcal / 1 312,81 Kj			Energia: 224,27 Kcal / 937,45 Kj			Energia: 266,95 Kcal / 1 115,85 Kj			Energia: 234,30 Kcal / 979,37 Kj			Energia: 287,17 Kcal / 1 200,37 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,40 g	15,29 g	4,46 g	12,09 g	7,22 g	3,82 g	11,84 g	10,47 g	4,46 g	10,42 g	8,46 g	5,16 g	10,39 g	13,25 g	6,93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,39 g	7,72 g	0,47 g	27,33 g	6,91 g	0,91 g	30,88 g	6,92 g	0,46 g	28,46 g	6,98 g	0,97 g	31,12 g	6,91 g	0,20 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Kefír			Meggyes turmix, Kölesgolyó			Házi joghurtital			Paradicsomlé, Keksz			Almalé 100%		
		Energia: 33,05 Kcal / 138,15 Kj			Energia: 130,28 Kcal / 544,57 Kj			Energia: 95,66 Kcal / 399,86 Kj			Energia: 106,83 Kcal / 446,55 Kj			Energia: 58,47 Kcal / 244,40 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3,40 g	0,10 g	0,05 g	5,14 g	3,85 g	2,46 g	4,80 g	4,80 g	2,97 g	3,10 g	1,43 g	0,40 g	0,07 g	0,00 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
4,60 g	0,00 g	0,30 g	19,82 g	8,52 g	0,16 g	7,89 g	4,44 g	0,32 g	20,27 g	3,70 g	0,22 g	14,00 g	0,00 g	0,01 g		



Heti étlap 2022.08.08. - 2022.08.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Májfelfújít , Sárgarépás brokkolifőzelék , Görögdinnye, alma	Csirkepörkölt, Karalábéfőzelék , Alma, Kiwi	Tarhonyás pulykahús, Uborka saláta , Alma, Sárgadinnye	Párolt vagdalt, Parajfőzelék , Almakompót	Almás csirkecomb, Burgonyapüré , Céklasaláta, Görögdinnye, alma
		Energia: 269,79 Kcal / 1 127,72 KJ	Energia: 286,88 Kcal / 1 199,16 KJ	Energia: 352,49 Kcal / 1 473,41 KJ	Energia: 249,16 Kcal / 1 041,49 KJ	Energia: 320,93 Kcal / 1 341,49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,21 g 13,62 g 3,01 g	16,05 g 14,28 g 2,09 g	19,00 g 9,17 g 1,41 g	14,03 g 9,47 g 2,30 g	18,22 g 9,57 g 2,67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
21,83 g 2,76 g 0,76 g	22,46 g 0,46 g 0,67 g	45,06 g 1,00 g 1,03 g	24,20 g 3,46 g 0,84 g	37,66 g 3,90 g 1,00 g		
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi pástétom szezámaggal, Rozsos kenyér, Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Diós sajtkrém, Fehérkenyér, Zöldpaprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Körözött túró , Fehérkenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrós palacsinta	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Croissan
		Energia: 230,31 Kcal / 962,70 KJ	Energia: 251,62 Kcal / 1 051,77 KJ	Energia: 215,87 Kcal / 902,34 KJ	Energia: 261,64 Kcal / 1 093,66 KJ	Energia: 203,00 Kcal / 848,54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,43 g 8,42 g 4,06 g	8,72 g 10,98 g 6,46 g	10,02 g 6,14 g 3,73 g	11,95 g 12,23 g 5,21 g	6,87 g 8,44 g 4,17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
27,70 g 6,93 g 0,86 g	28,71 g 6,98 g 0,84 g	29,31 g 6,98 g 0,70 g	24,68 g 10,55 g 0,46 g	24,40 g 15,54 g 0,43 g		





Heti étlap 2022.08.08. - 2022.08.12.

.....
BÖLCS.VEZ.

.....
GYERMEKORVOS

.....
ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!