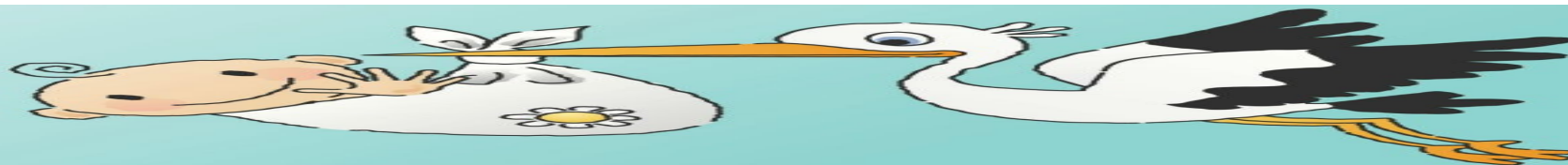




Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Liga margarin, 20%-os, Kalács kakaós	Tejeskávé, Gyümölcsstea cukor nélkül, Zala felvágott, Margarin, Fehérkenyér, Zöldpaprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojásos tejszínes sajtkrém, Teljeskiörlesű kenyér, Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém sárgarépás, Fehérkenyér, Zöldpaprika	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Gépsonka, Liga margarin, 20%-os, Fehérkenyér, Paradicsom										
		Energia: 256,67 Kcal / 1 072,88 Kj	Energia: 232,40 Kcal / 971,43 Kj	Energia: 262,38 Kcal / 1 096,75 Kj	Energia: 212,86 Kcal / 889,75 Kj	Energia: 228,92 Kcal / 956,89 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,22 g	9,64 g	5,06 g	9,18 g	8,36 g	3,93 g	11,73 g	9,88 g	5,27 g	9,71 g	6,00 g	3,66 g	12,05 g	7,19 g	3,96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,89 g	9,71 g	0,69 g	29,52 g	8,18 g	1,21 g	31,07 g	7,00 g	0,34 g	29,21 g	7,00 g	0,81 g	28,37 g	6,98 g	0,98 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Cseresznyés turmix cukor nélkül	Almalé 100%	Narancslé 100%	Almalé 100%	Házi joghurtital, Kölesgolyó										
		Energia: 86,22 Kcal / 360,40 Kj	Energia: 58,47 Kcal / 244,40 Kj	Energia: 51,18 Kcal / 213,93 Kj	Energia: 58,47 Kcal / 244,40 Kj	Energia: 113,38 Kcal / 473,93 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3,84 g	3,45 g	2,40 g	0,07 g	0,00 g	0,00 g	0,65 g	0,18 g	0,00 g	0,07 g	0,00 g	0,00 g	5,45 g	4,97 g	3,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
9,72 g	5,52 g	0,16 g	14,00 g	0,00 g	0,01 g	10,90 g	0,00 g	0,00 g	14,00 g	0,00 g	0,01 g	11,89 g	4,44 g	0,32 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Csirkepörkölt, Burgonya főzelék, Alma, Őszibarack	Tojásomlett, Paradicsomos zöldbabfőzelék, Almás lepény	Bolognai tészta, Alma, Kiwi	Rácós halfilé, Paradicsomsaláta, Alma	Tavaszi rizses csirke, Káposztasaláta sárgarépával, Alma, Szilva										
		Energia: 288,10 Kcal / 1 204,26 Kj	Energia: 409,15 Kcal / 1 710,25 Kj	Energia: 424,18 Kcal / 1 773,07 Kj	Energia: 317,75 Kcal / 1 328,20 Kj	Energia: 291,80 Kcal / 1 219,72 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15,46 g	8,91 g	1,35 g	12,40 g	17,62 g	4,15 g	23,36 g	14,64 g	4,95 g	13,49 g	10,39 g	1,45 g	15,47 g	6,85 g	1,12 g



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	
33,43 g		0,00 g	0,60 g	48,75 g		10,92 g	0,92 g	49,55 g		0,00 g	1,53 g	38,60 g		1,00 g	0,66 g	
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi halkrém besemellel, Teljeskiőrlésű kenyér, Kígyóuborka			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém újhagymával, Rozsos kenyér, Savanyú káposzta			Gyümölcsstea cukor nélkül, Tejben zabpehely kakaószórat			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém, Korpás kenyér, Kaliforniai paprika			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Pizzakrém, Fehérkenyér, Lilahagyma		
		Energia: 242,19 Kcal / 1 012,35 KJ			Energia: 218,90 Kcal / 915,00 KJ			Energia: 167,57 Kcal / 700,44 KJ			Energia: 268,24 Kcal / 1 121,24 KJ			Energia: 227,75 Kcal / 952,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,79 g	7,22 g	3,63 g	11,27 g	6,59 g	3,75 g	7,17 g	5,50 g	3,30 g	9,14 g	12,53 g	6,99 g	8,39 g	7,46 g	3,57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,93 g	7,14 g	0,33 g	28,06 g	6,91 g	0,87 g	21,55 g	9,91 g	0,26 g	29,21 g	6,91 g	1,01 g	31,72 g	7,53 g	0,88 g		

BÖLCS.VEZ.

GYERMEKORVOS

ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!