



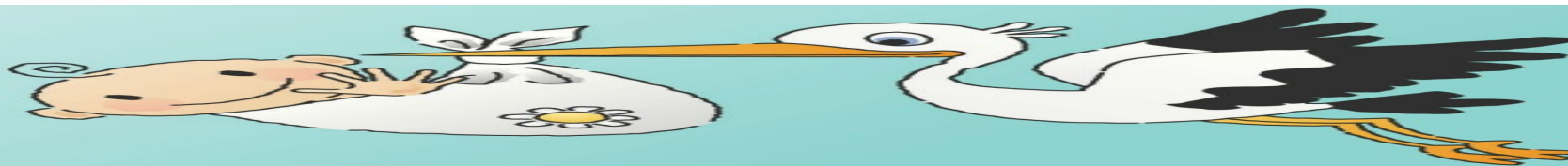
Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi pástétom, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Sajtkrém, Fehérkenyér, Lilahagyma	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Körözött túró, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Kakaó, Gyümölcsstea cukor nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, 20%-os, Fehérkenyér, Jégcsap retek	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Kockasajt, Teljeskiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika										
		Energia: 251,14 Kcal / 1 049,77 KJ	Energia: 244,86 Kcal / 1 023,51 KJ	Energia: 240,45 Kcal / 1 005,08 KJ	Energia: 267,00 Kcal / 1 116,06 KJ	Energia: 257,09 Kcal / 1 074,64 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,62 g	8,58 g	3,98 g	8,38 g	10,31 g	6,80 g	12,41 g	6,86 g	3,65 g	11,06 g	10,14 g	5,19 g	12,44 g	8,99 g	5,29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,32 g	6,91 g	0,39 g	29,01 g	7,58 g	0,87 g	31,67 g	6,91 g	0,21 g	31,89 g	10,49 g	1,27 g	31,09 g	6,91 g	0,62 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Házi joghurtital	Almalé 100%	Alma, Körte	Kefír, Keksz	Alma										
		Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ	Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ	Energia: 24,98 Kcal / 104,42 KJ	Energia: 74,50 Kcal / 311,41 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
		4,80 g	4,80 g	2,97 g	0,07 g	0,00 g	0,00 g	0,24 g	0,21 g	0,00 g	4,38 g	0,78 g	0,25 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
7,89 g	4,44 g	0,32 g	14,00 g	0,00 g	0,01 g	5,70 g	0,00 g	0,00 g	12,40 g	1,85 g	0,40 g	4,20 g	0,00 g	0,01 g		



Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Paprikás burgonya virslivel , Káposztasaláta sárgarépával , Alma			Túrós vagdalt , Kelkáposzta főzelék , Alma			Főtt csirkecomb, Vegyes gyümölcsmártás , Párolt rizsköret , Croissan			Tojásomlett , Köleses parajfőzelék, Alma, Körte			Halgombóc , Zöldborsófőzelék , Túró Rudi		
		Energia: 322,80 Kcal / 1 349,30 KJ			Energia: 256,28 Kcal / 1 071,25 KJ			Energia: 457,33 Kcal / 1 911,64 KJ			Energia: 304,15 Kcal / 1 271,35 KJ			Energia: 418,50 Kcal / 1 749,33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,88 g	13,44 g	4,20 g	14,49 g	8,54 g	1,50 g	17,59 g	12,54 g	2,46 g	13,18 g	10,60 g	3,78 g	22,68 g	17,16 g	6,98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,41 g	1,53 g	1,51 g	27,22 g	0,88 g	0,81 g	67,53 g	15,63 g	0,71 g	37,37 g	4,05 g	0,62 g	40,41 g	8,69 g	0,58 g		
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Túrókrém sárgarépás , Fehérkenyér, Kígyóuborka			Tej, 2,8%-os, Köleskörözött , Fehérkenyér, Savanyú káposzta			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Tojásos tejszínes sajtkrém , Fehérkenyér, Kígyóuborka			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Túrós palacsinta			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Padlizsánkrém, Fehérkenyér, Savanyú káposzta		
		Energia: 212,05 Kcal / 886,37 KJ			Energia: 230,98 Kcal / 965,50 KJ			Energia: 237,49 Kcal / 992,71 KJ			Energia: 261,64 Kcal / 1 093,66 KJ			Energia: 197,23 Kcal / 824,42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,69 g	5,98 g	3,66 g	8,14 g	7,55 g	3,55 g	9,36 g	9,17 g	5,35 g	11,95 g	12,23 g	5,21 g	7,80 g	5,08 g	3,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,08 g	7,00 g	0,81 g	31,90 g	7,10 g	0,89 g	28,61 g	7,07 g	0,83 g	24,68 g	10,55 g	0,46 g	29,48 g	6,99 g	0,93 g		



Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

.....
BÖLCS.VEZ. GYERMEKORVOS ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

