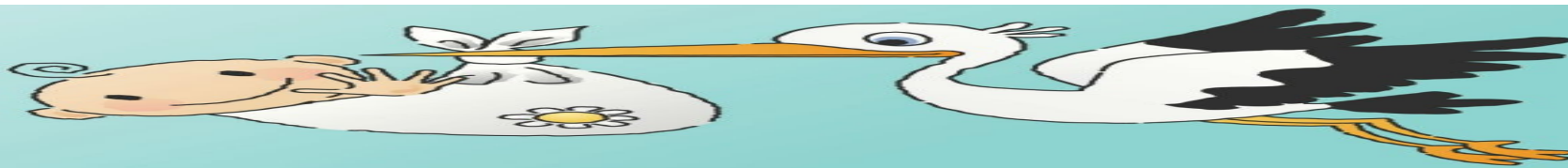




Heti étlap 2022.10.31. - 2022.11.04.

		szerda	csütörtök	péntek						
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Halkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Savanyú káposzta	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Liga margarin, 20%-os, Kalács	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi pástétom , Teljeskiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika						
		Energia: 267,10 Kcal / 1 116,48 Kj	Energia: 256,67 Kcal / 1 072,88 Kj	Energia: 249,61 Kcal / 1 043,37 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,85 g	10,47 g	4,46 g	9,22 g	9,64 g	5,06 g	11,66 g	8,32 g	3,92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,90 g	6,92 g	0,46 g	32,89 g	9,71 g	0,69 g	31,39 g	6,91 g	0,37 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Narancslé 100%	Alma, Narancs	Házi joghurtital						
		Energia: 51,18 Kcal / 213,93 Kj	Energia: 21,67 Kcal / 90,58 Kj	Energia: 95,66 Kcal / 399,86 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,65 g	0,18 g	0,00 g	0,30 g	0,18 g	0,00 g	4,80 g	4,80 g	2,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
10,90 g	0,00 g	0,00 g	4,65 g	0,00 g	0,01 g	7,89 g	4,44 g	0,32 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Májfelfűjt , Burgonya főzelék , Alma, Körte	Mexikói halragu kölessel, Alma	Rakott kelkáposzta zabpehellyel, Alma, Narancs						
		Energia: 330,22 Kcal / 1 380,32 Kj	Energia: 267,27 Kcal / 1 117,19 Kj	Energia: 276,58 Kcal / 1 156,10 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,09 g	11,79 g	2,12 g	11,56 g	7,78 g	1,28 g	17,13 g	11,18 g	1,53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,66 g	0,92 g	0,64 g	37,86 g	0,00 g	0,60 g	23,10 g	1,54 g	1,25 g		



Heti étlap 2022.10.31. - 2022.11.04.

		szerda	csütörtök	péntek						
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)									
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Tojásos tejszínes sajtkrém, Fehérkenyér, Kígyóborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Tejben zabpehely dióval, mazsolával	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Házi halkrém besamellel, Fehérkenyér, Paradicsom						
		Energia: 237,49 Kcal / 992,71 KJ	Energia: 273,70 Kcal / 1 144,07 KJ	Energia: 214,31 Kcal / 895,82 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,36 g	9,17 g	5,35 g	12,20 g	11,33 g	6,66 g	9,10 g	6,23 g	3,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,61 g	7,07 g	0,83 g	29,56 g	16,31 g	0,41 g	29,68 g	7,21 g	0,81 g		

.....
BÖLCS.VEZ.

.....
GYERMEKORVOS

.....
ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!