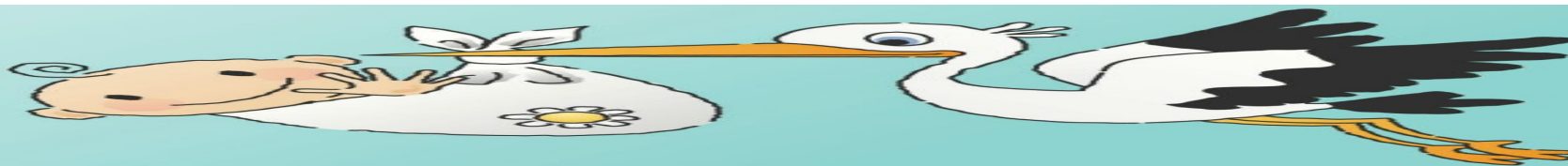




Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojás, Margarin, Fehérkenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Főtt virsli ketchuppal, Teljeskiőrlésű kenyér	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém, Fehérkenyér, Zöldpaprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Köleskörözött, Fehérkenyér, Savanyú káposzta	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Sajtos halkrém, Fehérkenyér, Paradicsom										
		Energia: 231,44 Kcal / 967,42 KJ	Energia: 187,90 Kcal / 785,42 KJ	Energia: 261,97 Kcal / 1 095,03 KJ	Energia: 235,85 Kcal / 985,85 KJ	Energia: 255,14 Kcal / 1 066,49 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,22 g	8,17 g	4,09 g	15,00 g	13,27 g	6,12 g	8,04 g	12,55 g	7,01 g	8,27 g	7,57 g	3,56 g	10,51 g	10,61 g	5,99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,39 g	6,98 g	0,83 g	32,80 g	8,31 g	1,42 g	28,56 g	6,98 g	0,69 g	32,87 g	7,11 g	0,88 g	28,72 g	6,99 g	0,97 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Alma, Körte	Meggyes turmix	Alma	Házi joghurtital, Kecs	Almalé 100%										
		Energia: 24,98 Kcal / 104,42 KJ	Energia: 94,85 Kcal / 396,47 KJ	Energia: 18,66 Kcal / 78,00 KJ	Energia: 178,53 Kcal / 746,26 KJ	Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,24 g	0,21 g	0,00 g	3,84 g	3,51 g	2,40 g	0,24 g	0,24 g	0,00 g	6,76 g	6,16 g	3,37 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
5,70 g	0,00 g	0,00 g	11,82 g	8,52 g	0,16 g	4,20 g	0,00 g	0,01 g	23,49 g	8,14 g	0,52 g	14,00 g	0,00 g	0,01 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Párolt vagdalt, Paradicsomos burgonyafőzelék, Alma, Körte	Tarhonyás pulykahús, Almakompót	Halfasírozott sütőben sütvé, Kukoricafőzelék, Alma, Kiwi	Rakott burgonya túróval, Alma	Brassói feltét, Karfiolos vegyesfőzelék, Alma, Narancs										
		Energia: 347,39 Kcal / 1 452,09 KJ	Energia: 334,89 Kcal / 1 399,84 KJ	Energia: 376,26 Kcal / 1 572,77 KJ	Energia: 308,02 Kcal / 1 287,52 KJ	Energia: 283,27 Kcal / 1 184,07 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír



Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.28.

		14,74 g	8,53 g	1,23 g	18,53 g	9,11 g	1,41 g	17,24 g	11,97 g	3,09 g	13,03 g	11,31 g	2,55 g	17,20 g	12,34 g	2,68 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		47,50 g	5,00 g	0,82 g	41,35 g	0,70 g	0,91 g	47,95 g	3,68 g	0,83 g	34,62 g	0,00 g	0,45 g	21,74 g	2,76 g	0,69 g	
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Sajtkrém, Fehérkenyér, Savanyú káposzta			Gyümölcsstea cukor nélkül, Tejberizs kakaó szóráttal			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém , Fehérkenyér, Jégcsap retek			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojásos tejszínes sajtkrém szezámaggal, Teljeskiőrlésű kenyér, Kígyóuborka			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrós táska			
		Energia: 261,80 Kcal / 1 094,32 KJ			Energia: 200,97 Kcal / 840,05 KJ			Energia: 224,08 Kcal / 936,65 KJ			Energia: 137,78 Kcal / 575,92 KJ			Energia: 276,65 Kcal / 1 156,40 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		8,64 g	12,24 g	7,72 g	5,43 g	5,28 g	2,71 g	9,89 g	7,46 g	3,53 g	11,73 g	9,88 g	5,27 g	9,22 g	15,00 g	6,29 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28,62 g	6,98 g	1,02 g	32,49 g	9,11 g	0,22 g	28,61 g	6,98 g	0,83 g	31,07 g	7,00 g	0,34 g	25,79 g	11,91 g	0,59 g			

BÖLCS. VEZ.

GYERMEKORVOS

ÉLELM. VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!