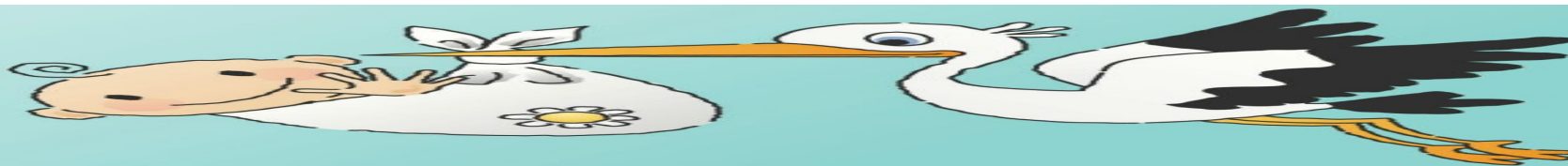




Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojás, Margarin Liga 20%, 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: 312,50 Kcal / 1 306,25 KJ	Energia: 261,97 Kcal / 1 095,03 KJ	Energia: 222,88 Kcal / 931,64 KJ	Energia: 252,24 Kcal / 1 054,36 KJ
		Fehérje 10,22 g Zsír 8,17 g T.Zsírsvav 4,09 g	Fehérje 15,00 g Zsír 13,27 g T.Zsírsvav 6,12 g	Fehérje 8,04 g Zsír 12,55 g T.Zsírsvav 7,01 g	Fehérje 8,14 g Zsír 6,62 g T.Zsírsvav 3,44 g	Fehérje 10,27 g Zsír 10,39 g T.Zsírsvav 5,94 g
		Szénhidrát 28,39 g Cukor 6,98 g Só 0,83 g	Szénhidrát 32,80 g Cukor 8,31 g Só 1,42 g	Szénhidrát 28,56 g Cukor 6,98 g Só 0,69 g	Szénhidrát 31,94 g Cukor 7,11 g Só 0,89 g	Szénhidrát 28,72 g Cukor 6,99 g Só 0,96 g
<b>Tízórai</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Kefír	Meggyes turmix	Alma	Házi joghurtital , Kecs	Cékla kocka nyersen
		Energia: 33,06 Kcal / 138,19 KJ	Energia: 88,85 Kcal / 371,39 KJ	Energia: 18,66 Kcal / 78,00 KJ	Energia: 178,53 Kcal / 746,26 KJ	Energia: 15,62 Kcal / 65,29 KJ
		Fehérje 3,40 g Zsír 0,10 g T.Zsírsvav 0,05 g	Fehérje 3,84 g Zsír 3,51 g T.Zsírsvav 2,40 g	Fehérje 0,24 g Zsír 0,24 g T.Zsírsvav 0,00 g	Fehérje 6,76 g Zsír 6,16 g T.Zsírsvav 3,37 g	Fehérje 0,65 g Zsír 0,05 g T.Zsírsvav 0,00 g
		Szénhidrát 4,60 g Cukor 0,00 g Só 0,30 g	Szénhidrát 10,32 g Cukor 7,02 g Só 0,16 g	Szénhidrát 4,20 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Szénhidrát 23,49 g Cukor 8,14 g Só 0,52 g	Szénhidrát 2,95 g Cukor 0,00 g Só 0,12 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Párolt vagdalt, Paradicsomos burgonyafőzelék , Alma, Körte	Tarhonyás pulykahús, Almakompót	Halfasírozott sütőben sütvve, Kukoricafőzelék, Alma, Kiwi	Rakott burgonya túróval, Alma	Brassói feltét, Karfiolos vegyesfőzelék, Alma, Narancs
		Energia: 340,44 Kcal / 1 423,04 KJ	Energia: 320,60 Kcal / 1 340,11 KJ	Energia: 376,26 Kcal / 1 572,77 KJ	Energia: 308,02 Kcal / 1 287,52 KJ	Energia: 265,78 Kcal / 1 110,96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav



### Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

		12,72 g	8,77 g	1,20 g	16,41 g	8,41 g	1,27 g	17,24 g	11,97 g	3,09 g	13,03 g	11,31 g	2,55 g	15,08 g	11,64 g	2,55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		47,85 g	5,00 g	0,80 g	42,11 g	1,50 g	0,89 g	47,95 g	3,68 g	0,83 g	34,62 g	0,00 g	0,45 g	21,70 g	2,76 g	0,66 g
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcstea cukor nélkül, Sajtkrém , Fehérkenyér, Savanyú káposzta			Gyümölcstea cukor nélkül, Tejberizs kakaó szóráttal			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém , Fehérkenyér, Jégcsap retek			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Tojásos tejszínes sajtkrém , Teljeskiőrlésű kenyér, Kígyóuborka			Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Sajtos pogácsa		
		Energia: 261,80 Kcal / 1 094,32 KJ			Energia: 200,97 Kcal / 840,05 KJ			Energia: 214,36 Kcal / 896,02 KJ			Energia: 262,38 Kcal / 1 096,75 KJ			Energia: 312,44 Kcal / 1 306,00 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	9,68 g	6,48 g	3,42 g	11,73 g	9,88 g	5,27 g	7,58 g	20,57 g	7,47 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	28,60 g	6,98 g	0,83 g	31,07 g	7,00 g	0,34 g	23,80 g	6,91 g	1,19 g		

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

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

