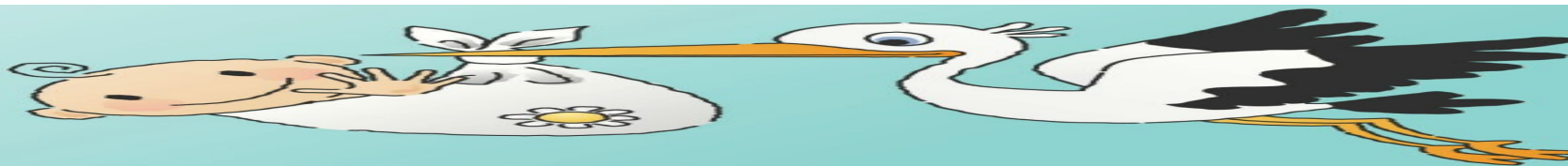


Heti étlap 2023.01.09. - 2023.01.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Tojás, Margarin Liga 20%, Fehérkenyér, Paradicsom	Gyümölcstea cukor nélkül, Kávés tej cukor nélkül, Párizsikrém, Fehérkenyér, Savanyú káposzta	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Körözött túró, Fehérkenyér, Kígyóborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Lapkasajt, Vaj, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Vajkrém, Fehérkenyér, Kígyóborka	
		Energia: 231,44 Kcal / 967,42 KJ	Energia: 221,13 Kcal / 924,32 KJ	Energia: 214,35 Kcal / 895,98 KJ	Energia: 285,72 Kcal / 1 194,31 KJ	Energia: 261,16 Kcal / 1 091,65 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		10,22 g 8,17 g 4,09 g	8,83 g 7,65 g 4,16 g	10,01 g 6,13 g 3,73 g	13,13 g 11,41 g 5,92 g	8,02 g 12,53 g 7,01 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	28,60 g 6,98 g 1,09 g	28,99 g 6,98 g 0,70 g	31,85 g 7,37 g 0,39 g	28,43 g 6,98 g 0,69 g			
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Sütőtök kocka nyersen	Alma, Körte	Joghurtos körteturmix cukor nélkül	Alma, Mandarin	Házi joghurtital	
		Energia: 40,19 Kcal / 167,99 KJ	Energia: 24,98 Kcal / 104,42 KJ	Energia: 63,22 Kcal / 264,26 KJ	Energia: 22,89 Kcal / 95,68 KJ	Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		0,75 g 0,30 g 0,00 g	0,24 g 0,21 g 0,00 g	2,78 g 2,69 g 1,60 g	0,33 g 0,21 g 0,00 g	4,80 g 4,80 g 2,97 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
8,25 g 0,15 g 0,01 g	5,70 g 0,00 g 0,00 g	6,72 g 1,84 g 0,17 g	5,04 g 0,00 g 0,00 g	7,89 g 4,44 g 0,32 g			
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Paprikás csirke tésztával, Uborka saláta, Alma	Pulyka pörkölt, Sárgarépa brokkolifőzelék, Almás lepény	Rakott karfiol zabpehellyel, Ananászbefőtt	Stefánia vagdalt, Parajfőzelék, Croissan	Reszelt csirkemáj, Sütőtökfőzelék, Alma	
		Energia: 314,97 Kcal / 1 316,57 KJ	Energia: 314,08 Kcal / 1 312,85 KJ	Energia: 307,90 Kcal / 1 287,02 KJ	Energia: 364,10 Kcal / 1 521,94 KJ	Energia: 255,79 Kcal / 1 069,20 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		17,99 g 9,84 g 1,52 g	9,46 g 14,68 g 3,24 g	15,04 g 11,16 g 1,52 g	16,96 g 14,45 g 3,71 g	14,00 g 7,70 g 1,98 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	



Heti étlap 2023.01.09. - 2023.01.13.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		38,27 g	1,00 g	0,79 g	34,84 g	6,93 g	0,86 g	32,56 g	6,36 g	0,39 g	38,32 g	11,41 g	1,18 g	31,71 g	2,17 g	0,57 g
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Kockasajt, Fehérkenyér, Zöldpaprika			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi halkrém besamellel, Teljeskiörlésű kenyér, Lilahagyma			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém, Fehérkenyér, Kaliforniai paprika			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Padlizsánkrém, Fehérkenyér, Paradicsom			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Majonézes tonhalkrém, Fehérkenyér, Kaliforniai paprika		
		Energia: 231,20 Kcal / 966,42 KJ			Energia: 240,84 Kcal / 1 006,71 KJ			Energia: 215,86 Kcal / 902,29 KJ			Energia: 197,15 Kcal / 824,09 KJ			Energia: 253,72 Kcal / 1 060,55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,05 g	8,30 g	5,37 g	11,49 g	6,93 g	3,78 g	9,70 g	6,48 g	3,42 g	7,78 g	5,08 g	3,21 g	9,54 g	10,99 g	3,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,46 g	6,98 g	1,11 g	32,57 g	7,74 g	0,32 g	28,85 g	6,98 g	0,82 g	29,46 g	6,99 g	0,83 g	28,51 g	7,13 g	0,88 g		

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

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!