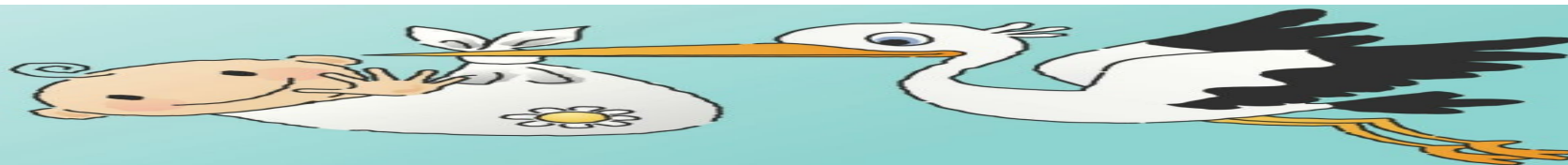


Heti étlap 2023.02.20. - 2023.02.24.

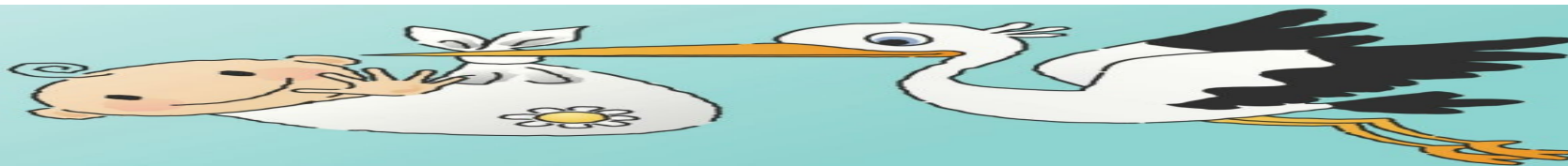
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojás, Vaj, Fehérkenyér, Lilahagyma	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Csirkemell sonka, Liga margarin, 20%-os, Teljeskiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém, Fehérkenyér, Paradicsom	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Párizsikrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojáskrém, Fehérkenyér, Kígyóborka										
		Energia: 259,40 Kcal / 1 084,29 KJ	Energia: 254,50 Kcal / 1 063,81 KJ	Energia: 262,28 Kcal / 1 096,33 KJ	Energia: 247,04 Kcal / 1 032,63 KJ	Energia: 219,99 Kcal / 919,56 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,29 g	10,93 g	5,67 g	14,46 g	7,89 g	3,88 g	8,02 g	12,54 g	7,01 g	11,23 g	8,35 g	4,08 g	9,72 g	7,19 g	3,84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,84 g	7,58 g	0,76 g	30,90 g	6,91 g	0,49 g	28,66 g	6,98 g	0,69 g	31,19 g	6,91 g	0,51 g	28,26 g	6,98 g	0,79 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Alma, Kiwi	Alma, Narancs	Kefír, Keksz	Cékla, alma	Házi joghurtital										
		Energia: 24,98 Kcal / 104,42 KJ	Energia: 21,67 Kcal / 90,58 KJ	Energia: 74,50 Kcal / 311,41 KJ	Energia: 18,70 Kcal / 78,17 KJ	Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0,42 g	0,30 g	0,00 g	0,30 g	0,18 g	0,00 g	4,38 g	0,78 g	0,25 g	0,51 g	0,15 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
5,49 g	0,00 g	0,01 g	4,65 g	0,00 g	0,01 g	12,40 g	1,85 g	0,40 g	3,87 g	0,00 g	0,08 g	7,89 g	4,44 g	0,32 g		





Heti étlap 2023.02.20. - 2023.02.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Húspuding, Sütőtökfőzelék , Ananász befőtt 1-3*	Túrós vagdalt , Salátafőzelék , Alma	Tükörtojás, Paradicsomos zöldbabfőzelék, Alma, Körte	Reszelt csirkemáj , Finomfőzelék , Croissan	Mexikói halragu kölessel, Alma
		Energia: 304,91 Kcal / 1 274,52 KJ	Energia: 331,52 Kcal / 1 385,75 KJ	Energia: 261,54 Kcal / 1 093,24 KJ	Energia: 381,83 Kcal / 1 596,05 KJ	Energia: 267,27 Kcal / 1 117,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		11,98 g 9,45 g 2,44 g	15,44 g 12,87 g 2,77 g	10,00 g 13,46 g 2,17 g	19,71 g 15,42 g 3,79 g	11,56 g 7,78 g 1,28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41,11 g 8,62 g 0,66 g	34,19 g 2,31 g 0,78 g	24,18 g 2,50 g 0,52 g	39,90 g 10,93 g 0,73 g	37,86 g 0,00 g 0,60 g		
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Házi halkrém besamellel, Fehérkenyér, Paradicsom	Tej , Gyümölcstea cukor nélkül, Tejberizs kakaó szóráttal	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Köleskörözött , Rozsos kenyér, Zöldpaprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Padlizsánkrém, Fehérkenyér, Jégcsap retek	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Túrós táska
		Energia: 214,31 Kcal / 895,82 KJ	Energia: 256,97 Kcal / 1 074,13 KJ	Energia: 226,16 Kcal / 945,35 KJ	Energia: 196,34 Kcal / 820,70 KJ	Energia: 276,65 Kcal / 1 156,40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9,10 g 6,23 g 3,64 g	8,43 g 8,08 g 4,71 g	9,27 g 7,03 g 3,42 g	7,80 g 5,07 g 3,21 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
29,68 g 7,21 g 0,81 g	37,09 g 13,71 g 0,35 g	30,94 g 7,04 g 0,78 g	29,28 g 6,99 g 0,84 g	25,79 g 11,91 g 0,59 g		



Heti étlap 2023.02.20. - 2023.02.24.

.....
BÖLCS.VEZ. GYERMEKORVOS

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

