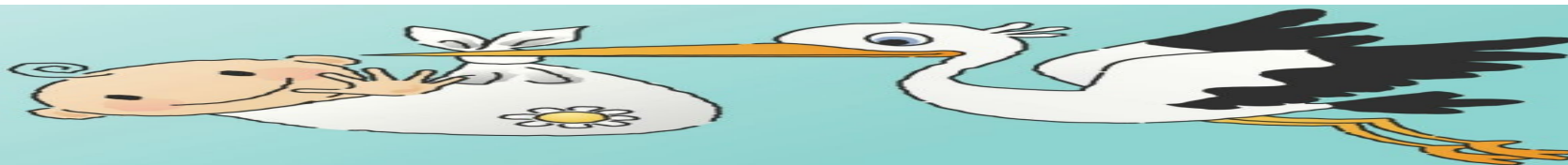


Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Gyümölcsstea cukor nélkül, Tej, 2,8%-os, Sajtos halkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Sonkakrém házi, Rozsos kenyér, Kígyóborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Majonézes tonhalkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi sajtkrém, Fehérkenyér, Lilahagyma	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Savanyú káposzta										
		Energia: 277,82 Kcal / 1 161,29 Kj	Energia: 214,61 Kcal / 897,07 Kj	Energia: 277,92 Kcal / 1 161,71 Kj	Energia: 230,24 Kcal / 962,40 Kj	Energia: 286,84 Kcal / 1 198,99 Kj										
		Fehérje 12,68 g	Zsír 11,09 g	T.Zsírsvav 5,86 g	Fehérje 11,38 g	Zsír 6,52 g	T.Zsírsvav 3,61 g	Fehérje 11,87 g	Zsír 11,71 g	T.Zsírsvav 3,89 g	Fehérje 9,90 g	Zsír 7,99 g	T.Zsírsvav 5,04 g	Fehérje 10,40 g	Zsír 13,25 g	T.Zsírsvav 6,93 g
		Szénhidrát 31,25 g	Cukor 6,92 g	Só 0,47 g	Szénhidrát 27,23 g	Cukor 6,91 g	Só 0,84 g	Szénhidrát 30,90 g	Cukor 7,06 g	Só 0,39 g	Szénhidrát 29,00 g	Cukor 7,58 g	Só 0,93 g	Szénhidrát 31,06 g	Cukor 6,91 g	Só 0,29 g
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Joghurtos körteturmix cukor nélkül	Cékla, alma	Házi joghurtital	Paradicsomlé	Alma, Mandarin										
		Energia: 63,22 Kcal / 264,26 Kj	Energia: 18,70 Kcal / 78,17 Kj	Energia: 95,66 Kcal / 399,86 Kj	Energia: 23,96 Kcal / 100,15 Kj	Energia: 22,89 Kcal / 95,68 Kj										
		Fehérje 2,78 g	Zsír 2,69 g	T.Zsírsvav 1,60 g	Fehérje 0,51 g	Zsír 0,15 g	T.Zsírsvav 0,00 g	Fehérje 4,80 g	Zsír 4,80 g	T.Zsírsvav 2,97 g	Fehérje 1,14 g	Zsír 0,07 g	T.Zsírsvav 0,00 g	Fehérje 0,33 g	Zsír 0,21 g	T.Zsírsvav 0,00 g
		Szénhidrát 6,72 g	Cukor 1,84 g	Só 0,17 g	Szénhidrát 3,87 g	Cukor 0,00 g	Só 0,08 g	Szénhidrát 7,89 g	Cukor 4,44 g	Só 0,32 g	Szénhidrát 4,67 g	Cukor 0,00 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 5,04 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Májfelfújt, Sárgarépás brokkolifőzelék, Alma, Narancs	Brassói feltét, Kukoricafőzelék, Alma, Kiwi	Húsos csőben sült karfiol, Alma, Narancs	Bolognai tészta, Alma	Almás csirkecomb, Burgonyapüré, Uborka saláta										
		Energia: 273,37 Kcal / 1 142,69 Kj	Energia: 366,85 Kcal / 1 533,43 Kj	Energia: 295,09 Kcal / 1 233,48 Kj	Energia: 422,06 Kcal / 1 764,21 Kj	Energia: 308,34 Kcal / 1 288,86 Kj										
		Fehérje 14,24 g	Zsír 13,62 g	T.Zsírsvav 3,01 g	Fehérje 17,19 g	Zsír 13,68 g	T.Zsírsvav 3,18 g	Fehérje 15,60 g	Zsír 15,40 g	T.Zsírsvav 4,87 g	Fehérje 23,18 g	Zsír 15,04 g	T.Zsírsvav 5,00 g	Fehérje 15,50 g	Zsír 9,42 g	T.Zsírsvav 2,66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.03.

		22,43 g	2,76 g	0,76 g	40,02 g	3,68 g	0,56 g	22,20 g	2,30 g	0,72 g	48,26 g	0,00 g	1,48 g	37,06 g	3,30 g	0,84 g
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tavaszi felvágott, Liga margarin, 20%-os, Fehérkenyér, Jégcsap retek			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojáskrém , Fehérkenyér, Zöldpaprika			Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrós palacsinta			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Brokkolikrém , Rozsos kenyér, Sárgarépa				Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi pástétom szezámmaggal, Fehérkenyér, Paradicsom	
		Energia: 233,33 Kcal / 975,32 KJ			Energia: 220,80 Kcal / 922,94 KJ			Energia: 180,09 Kcal / 752,78 KJ			Energia: 210,30 Kcal / 879,05 KJ				Energia: 227,22 Kcal / 949,78 KJ	
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,61 g	8,68 g	4,57 g	9,74 g	7,21 g	3,84 g	7,30 g	7,72 g	2,19 g	9,37 g	6,45 g	3,65 g	9,35 g	7,90 g	4,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,56 g	6,98 g	1,14 g	28,39 g	6,98 g	0,79 g	19,26 g	3,88 g	0,26 g	28,25 g	6,95 g	0,83 g	28,91 g	7,01 g	0,86 g		

.....
BÖLCS.VEZ.

.....
GYERMEKORVOS

.....
ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!