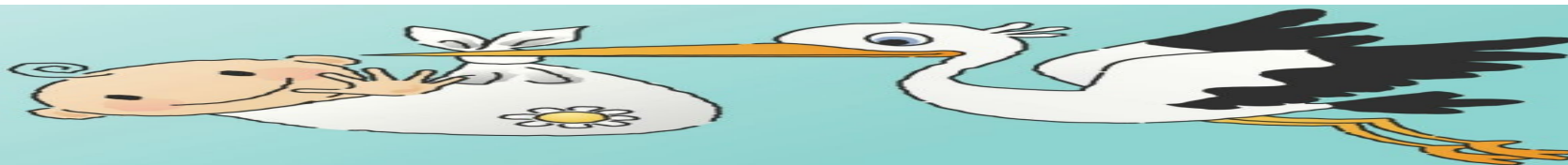


Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Halkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojásos tejszínes sajtkrém, Rozsos kenyér, Lilahagyma	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Sajtos halkrém, Fehérkenyér, Paradicsom	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojás, Liga margarin, 20%-os, Fehérkenyér, Kaliforniai paprika
		Energia: 267,28 Kcal / 1 117,23 KJ	Energia: 243,66 Kcal / 1 018,50 KJ	Energia: 286,86 Kcal / 1 199,07 KJ	Energia: 252,24 Kcal / 1 054,36 KJ	Energia: 232,28 Kcal / 970,93 KJ
		Fehérje 11,83 g Zsír 10,47 g T.Zsírsav 4,46 g	Fehérje 10,51 g Zsír 9,57 g T.Zsírsav 5,55 g	Fehérje 10,41 g Zsír 13,26 g T.Zsírsav 6,93 g	Fehérje 10,27 g Zsír 10,39 g T.Zsírsav 5,94 g	Fehérje 10,27 g Zsír 8,16 g T.Zsírsav 4,09 g
		Szénhidrát 30,94 g Cukor 6,92 g Só 0,37 g	Szénhidrát 28,33 g Cukor 7,60 g Só 0,81 g	Szénhidrát 31,02 g Cukor 6,91 g Só 0,20 g	Szénhidrát 28,72 g Cukor 6,99 g Só 0,96 g	Szénhidrát 28,48 g Cukor 6,98 g Só 0,83 g
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)	Alma, Kiwi	Házi joghurtital	Cékla, alma	Ananászos turmix cukor nélkül	Meggyes turmix
		Energia: 24,98 Kcal / 104,42 KJ	Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ	Energia: 18,70 Kcal / 78,17 KJ	Energia: 60,02 Kcal / 250,88 KJ	Energia: 88,85 Kcal / 371,39 KJ
		Fehérje 0,42 g Zsír 0,30 g T.Zsírsav 0,00 g	Fehérje 4,80 g Zsír 4,80 g T.Zsírsav 2,97 g	Fehérje 0,51 g Zsír 0,15 g T.Zsírsav 0,00 g	Fehérje 1,92 g Zsír 1,74 g T.Zsírsav 1,20 g	Fehérje 3,84 g Zsír 3,51 g T.Zsírsav 2,40 g
		Szénhidrát 5,49 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Szénhidrát 7,89 g Cukor 4,44 g Só 0,32 g	Szénhidrát 3,87 g Cukor 0,00 g Só 0,08 g	Szénhidrát 8,82 g Cukor 5,94 g Só 0,08 g	Szénhidrát 10,32 g Cukor 7,02 g Só 0,16 g
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Zöldséges halfeljűt, Karfiolfőzelék, Alma	Majorannás pulykatokány, Zöldséges köles, Alma, Narancs	Májfelfűjt, Zöldborsófőzelék, Alma	Tavaszi rizses csirke, Uborka saláta, Alma, Körte	Parajos firenzei halfilé, Sütőtökös burgonyapüré, Káposztasaláta sárgarépával
		Energia: 262,37 Kcal / 1 096,71 KJ	Energia: 269,29 Kcal / 1 125,63 KJ	Energia: 348,36 Kcal / 1 456,14 KJ	Energia: 287,39 Kcal / 1 201,29 KJ	Energia: 331,47 Kcal / 1 385,54 KJ
		Fehérje 13,81 g Zsír 11,97 g T.Zsírsav 2,69 g	Fehérje 14,12 g Zsír 10,58 g T.Zsírsav 1,53 g	Fehérje 18,95 g Zsír 14,43 g T.Zsírsav 3,41 g	Fehérje 15,33 g Zsír 7,38 g T.Zsírsav 1,16 g	Fehérje 13,94 g Zsír 12,06 g T.Zsírsav 3,38 g





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		24,08 g	2,76 g	0,74 g	29,42 g	0,00 g	0,59 g	34,46 g	3,68 g	0,63 g	39,58 g	1,00 g	0,43 g	38,13 g	3,49 g	1,07 g	
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej , Gyümölcsstea cukor nélkül, Kókuszos zabkása gyümölcsöntettel			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Pizzakrém, Fehérkenyér, Kígyóuborka			Tej , Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém , Fehérkenyér, Savanyú káposzta			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém sárgarépás , Fehérkenyér, Zöldpaprika			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Kakaóscsiga			
		Energia: 254,87 Kcal / 1 065,36 KJ			Energia: 225,51 Kcal / 942,63 KJ			Energia: 186,84 Kcal / 780,99 KJ			Energia: 209,91 Kcal / 877,42 KJ			Energia: 212,88 Kcal / 889,84 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		10,16 g	11,86 g	8,38 g	8,35 g	7,44 g	3,46 g	8,17 g	5,09 g	2,42 g	9,39 g	5,86 g	3,58 g	6,40 g	10,35 g	3,00 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
26,25 g	14,01 g	0,34 g	31,17 g	7,23 g	0,86 g	26,42 g	4,68 g	0,84 g	29,14 g	7,00 g	0,81 g	22,39 g	6,91 g	0,20 g			

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

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!