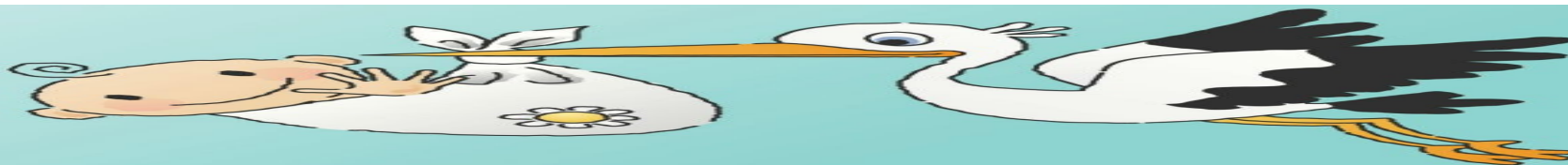


Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|----------------|-----------------------------------|---|--|---|--|---|
| Reggeli | (00480) Gyermekek (1-3 év) | Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Sajtos halkrém, Fehérkenyér, Kígyóuborka | Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Zala felvágott Kométa, Vaj 80%, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom | Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi pástétom lenmaggal, Fehérkenyér, Lilahagyma | Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém újhagymával, Rozsos kenyér, Paradicsom | Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Liga margarin, 20%-os, Briós |
| | | Energia: 251,12 Kcal / 1 049,68 KJ | Energia: 273,16 Kcal / 1 141,81 KJ | Energia: 223,88 Kcal / 935,82 KJ | Energia: 219,17 Kcal / 916,13 KJ | Energia: 271,45 Kcal / 1 134,66 KJ |
| | | Fehérje 10,27 g Zsír 10,38 g T.Zsír 5,92 g | Fehérje 11,50 g Zsír 11,24 g T.Zsír 5,48 g | Fehérje 9,16 g Zsír 7,51 g T.Zsír 4,15 g | Fehérje 11,26 g Zsír 6,59 g T.Zsír 3,75 g | Fehérje 9,25 g Zsír 9,42 g T.Zsír 5,25 g |
| | | Szénhidrát 28,97 g Cukor 6,92 g Só 0,96 g | Szénhidrát 30,81 g Cukor 6,91 g Só 0,45 g | Szénhidrát 29,43 g Cukor 7,51 g Só 0,85 g | Szénhidrát 28,10 g Cukor 6,91 g Só 0,78 g | Szénhidrát 35,85 g Cukor 14,65 g Só 0,73 g |
| | | | | | | |
| Tízórai | (00480) Gyermekek (1-3 év) | Almalé 100% Happy day | Házi joghurtital | Meggyes turmix | Almalé 100% Happy day | Cseresznyés turmix cukor nélkül |
| | | Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ | Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ | Energia: 88,85 Kcal / 371,39 KJ | Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ | Energia: 86,22 Kcal / 360,40 KJ |
| | | Fehérje 0,07 g Zsír 0,00 g T.Zsír 0,00 g | Fehérje 4,80 g Zsír 4,80 g T.Zsír 2,97 g | Fehérje 3,84 g Zsír 3,51 g T.Zsír 2,40 g | Fehérje 0,07 g Zsír 0,00 g T.Zsír 0,00 g | Fehérje 3,84 g Zsír 3,45 g T.Zsír 2,40 g |
| | | Szénhidrát 14,00 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g | Szénhidrát 7,89 g Cukor 4,44 g Só 0,32 g | Szénhidrát 10,32 g Cukor 7,02 g Só 0,16 g | Szénhidrát 14,00 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g | Szénhidrát 9,72 g Cukor 5,52 g Só 0,16 g |
| | | | | | | |
| Ebéd | (00480) Gyermekek (1-3 év) | Májfelfújt, Zöldbabfőzelék, Alma | Parajos firenzei halfilé, Zelleres burgonyafőzelék, Alma | Pulyka pörkölt, Kelkáposzta főzelék, Alma, Körte | Tojáspörkölt, Finomfőzelék, Alma | Tavaszi rizses csirke, Paradicsomsaláta, Alma |
| | | Energia: 324,72 Kcal / 1 357,33 KJ | Energia: 367,06 Kcal / 1 534,31 KJ | Energia: 263,43 Kcal / 1 101,14 KJ | Energia: 284,15 Kcal / 1 187,75 KJ | Energia: 321,60 Kcal / 1 344,29 KJ |
| | | Fehérje 14,37 g Zsír 17,23 g T.Zsír 3,55 g | Fehérje 15,12 g Zsír 16,84 g T.Zsír 3,97 g | Fehérje 13,97 g Zsír 10,04 g T.Zsír 1,36 g | Fehérje 13,48 g Zsír 13,92 g T.Zsír 3,15 g | Fehérje 16,49 g Zsír 8,45 g T.Zsír 1,28 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| | | | | | | |



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

| | | 27,12 g | 3,22 g | 0,41 g | 35,72 g | 2,53 g | 0,79 g | 25,33 g | 0,88 g | 0,38 g | 25,20 g | 2,30 g | 0,43 g | 44,58 g | 1,00 g | 0,31 g |
|----------------|-----------------------------------|--|---------|--------|---|---------|--------|---|---------|--------|--|---------|--------|---|--------|--------|
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Uzsonna | (00480) Gyermekek (1-3 év) | Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém , Fehérkenyér , Kaliforniai paprika | | | Gyümölcsstea cukor nélkül, Padlizsánkrém lenmaggal, Fehérkenyér , Zöldpaprika | | | Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojásos tejszínes sajtkrém , Fehérkenyér , Kígyóuborka | | | Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi csirkemájkrém margarinnal, Teljeskiőrlésű kenyér, Savanyú káposzta | | | Tejeskávé , Gyümölcsstea cukor nélkül, Brokkolis szendvicskrém, Fehérkenyér , Zöldpaprika | | |
| | | Energia: 216,01 Kcal / 902,92 KJ | | | Energia: 113,41 Kcal / 474,05 KJ | | | Energia: 239,28 Kcal / 1 000,19 KJ | | | Energia: 244,43 Kcal / 1 021,72 KJ | | | Energia: 212,97 Kcal / 890,21 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9,71 g | 6,48 g | 3,40 g | 3,33 g | 0,94 g | 0,19 g | 9,27 g | 9,46 g | 5,72 g | 12,56 g | 7,49 g | 3,72 g | 7,01 g | 7,02 g | 4,41 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 29,35 g | 6,91 g | 0,82 g | 22,94 g | 0,02 g | 0,63 g | 29,01 g | 6,96 g | 0,85 g | 31,28 g | 6,91 g | 0,44 g | 30,32 g | 8,11 g | 0,76 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

BÖLCS.VEZ.

GYERMEKORVOS

ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!