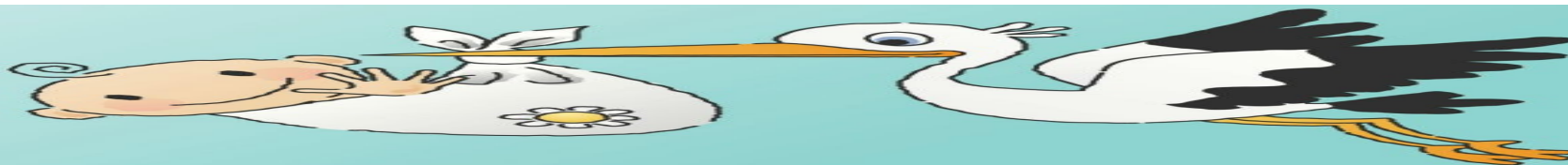


Heti étlap 2024.07.08. - 2024.07.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Vaj 80%, Briós	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Zala felvágott Kométa, Liga margarin, 20%-os, Rozsos kenyér, Jégcsap rettek	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcstea cukor nélkül, Lapkasajt (Hajdú- Kőröstej), Liga margarin, 20%-os, Teljeskiőrlésű kenyér, Sárgarépa	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Sonkkrém házi , Kifli vizes 60g, Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Körözött túró , Fehérkenyér , Paradicsom
		Energia: 303,02 Kcal / 1 266,62 KJ	Energia: 251,13 Kcal / 1 049,72 KJ	Energia: 263,79 Kcal / 1 102,64 KJ	Energia: 178,11 Kcal / 744,50 KJ	Energia: 215,47 Kcal / 900,66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9,31 g 12,75 g 6,87 g	11,78 g 10,38 g 4,98 g	13,09 g 8,87 g 4,63 g	9,58 g 6,35 g 4,24 g	10,01 g 6,14 g 3,71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35,87 g 14,65 g 0,65 g	27,25 g 6,91 g 1,26 g	32,36 g 7,41 g 0,50 g	19,98 g 6,91 g 0,75 g	29,70 g 6,91 g 0,70 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Almalé 100% Happy day	Meggyes turmix	Narancslé 100% Happy day	Házi joghurtital	Narancslé 100% Happy day
		Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ	Energia: 88,85 Kcal / 371,39 KJ	Energia: 51,18 Kcal / 213,93 KJ	Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ	Energia: 51,18 Kcal / 213,93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0,07 g 0,00 g 0,00 g	3,84 g 3,51 g 2,40 g	0,65 g 0,18 g 0,00 g	4,80 g 4,80 g 2,97 g	0,65 g 0,18 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
14,00 g 0,00 g 0,01 g	10,32 g 7,02 g 0,16 g	10,90 g 0,00 g 0,00 g	7,89 g 4,44 g 0,32 g	10,90 g 0,00 g 0,00 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Pulyka pörkölt , Zöldborsós- karalábéféőzelék, Alma, Őszibarack	Tavaszi rizses csirke, Uborka saláta , Alma	Tükörtojás, Burgonya főzelék , Alma, Őszibarack	Csirkepörkölt, Kukoricafőzelék, Alma, Sárgadinnye	Panírozott halrúd, Cukkini főzelék, Alma
		Energia: 304,42 Kcal / 1 272,48 KJ	Energia: 318,55 Kcal / 1 331,54 KJ	Energia: 289,42 Kcal / 1 209,78 KJ	Energia: 376,03 Kcal / 1 571,81 KJ	Energia: 270,60 Kcal / 1 131,11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		18,11 g 11,67 g 2,53 g	16,46 g 8,43 g 1,27 g	10,10 g 11,96 g 2,03 g	18,13 g 14,98 g 3,44 g	17,62 g 8,41 g 2,44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28,10 g 2,76 g 0,54 g	43,96 g 1,00 g 0,31 g	31,86 g 0,00 g 0,47 g	40,63 g 3,68 g 0,54 g	29,82 g 4,14 g 0,35 g		



Heti étlap 2024.07.08. - 2024.07.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	(00480) Gyermek (1-3 év)					
<b>Uzsonna</b>	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi csirkemájkrém margarinnal, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tej 2,8%, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojásos tejszínes sajtkrém, Fehérkenyér	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Köleskörözött lenmaggal, Fehérkenyér, Lilahagyma	Tej 2,8%, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém, Rozsos kenyér, Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrós táska
		Energia: 244,76 Kcal / 1 023,10 KJ	Energia: 210,08 Kcal / 878,13 KJ	Energia: 225,04 Kcal / 940,67 KJ	Energia: 191,12 Kcal / 798,88 KJ	Energia: 276,65 Kcal / 1 156,40 KJ
		Fehérje 12,55 g Zsír 7,49 g T.Zsír 3,72 g	Fehérje 7,67 g Zsír 8,05 g T.Zsír 4,72 g	Fehérje 8,16 g Zsír 6,63 g T.Zsír 3,64 g	Fehérje 9,32 g Zsír 5,48 g T.Zsír 2,40 g	Fehérje 9,22 g Zsír 15,00 g T.Zsír 6,29 g
		Szénhidrát 31,34 g Cukor 6,91 g Só 0,35 g	Szénhidrát 26,54 g Cukor 4,66 g Só 0,78 g	Szénhidrát 32,91 g Cukor 7,64 g Só 0,80 g	Szénhidrát 25,59 g Cukor 4,61 g Só 0,73 g	Szénhidrát 25,79 g Cukor 11,91 g Só 0,59 g

BÖLCS. VEZ.

GYERMEKORVOS

ÉLELM. VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!