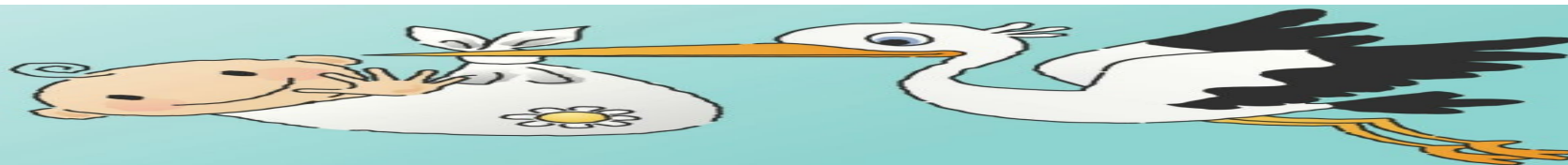


Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

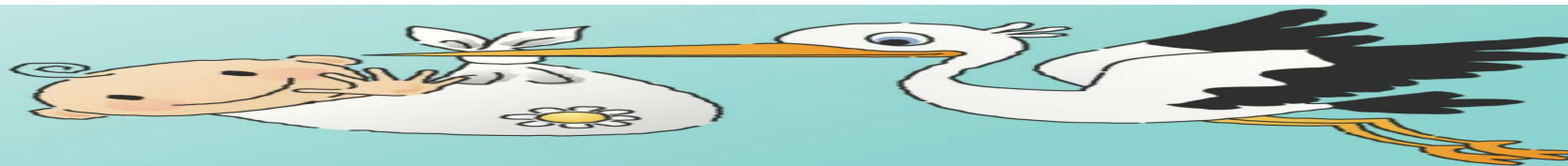
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi pástétom lenmaggal, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Sajtkrém (Hajdú 12g), Fehérkenyér, Lilahagyma	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Körözött túró, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Kakaó, Gyümölcsstea cukor nélkül, Sonka szeletelt ROYAL, Vaj 80%, Fehérkenyér, Jégcsap retek	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Kockasajt (Lotti natúr), Teljeskiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika
		Energia: 246,98 Kcal / 1 032,38 Kj	Energia: 244,86 Kcal / 1 023,51 Kj	Energia: 240,05 Kcal / 1 003,41 Kj	Energia: 252,91 Kcal / 1 057,16 Kj	Energia: 257,09 Kcal / 1 074,64 Kj
		Fehérje 11,50 g Zsír 8,23 g T.Zsírsvav 3,87 g	Fehérje 8,38 g Zsír 10,31 g T.Zsírsvav 6,78 g	Fehérje 12,40 g Zsír 6,86 g T.Zsírsvav 3,65 g	Fehérje 8,17 g Zsír 9,76 g T.Zsírsvav 5,42 g	Fehérje 12,44 g Zsír 8,99 g T.Zsírsvav 5,29 g
		Szénhidrát 30,96 g Cukor 6,91 g Só 0,36 g	Szénhidrát 29,49 g Cukor 7,51 g Só 0,87 g	Szénhidrát 31,58 g Cukor 6,91 g Só 0,21 g	Szénhidrát 32,27 g Cukor 10,42 g Só 0,72 g	Szénhidrát 31,09 g Cukor 6,91 g Só 0,62 g
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)	Házi joghurtital	Almalé 100% Happy day, Keksz	Alma, Körte	Kefír (Kem.)	Alma
		Energia: 95,66 Kcal / 399,86 Kj	Energia: 99,91 Kcal / 417,62 Kj	Energia: 24,98 Kcal / 104,42 Kj	Energia: 33,06 Kcal / 138,19 Kj	Energia: 18,66 Kcal / 78,00 Kj
		Fehérje 4,80 g Zsír 4,80 g T.Zsírsvav 2,97 g	Fehérje 1,05 g Zsír 0,68 g T.Zsírsvav 0,20 g	Fehérje 0,24 g Zsír 0,21 g T.Zsírsvav 0,00 g	Fehérje 3,40 g Zsír 0,10 g T.Zsírsvav 0,05 g	Fehérje 0,24 g Zsír 0,24 g T.Zsírsvav 0,00 g
		Szénhidrát 7,89 g Cukor 4,44 g Só 0,32 g	Szénhidrát 21,80 g Cukor 1,85 g Só 0,11 g	Szénhidrát 5,70 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 4,60 g Cukor 0,00 g Só 0,30 g	Szénhidrát 4,20 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g





Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Paprikás burgonya virslivel , Káposztasaláta sárgaréppával , Alma	Túrós vagdalt , Kelkáposzta főzelék , Alma	Sült csirkecomb , Vegyes gyümölcsmártás , Párolt rizsköret , Alma	Tojásomlett , Köleses parajfőzelék, Alma, Körte	Halgombóc , Zöldborsófőzelék , Tejszelet (LOTTI)
		Energia: 300,02 Kcal / 1 254,08 Kj	Energia: 274,99 Kcal / 1 149,46 Kj	Energia: 366,40 Kcal / 1 531,55 Kj	Energia: 305,96 Kcal / 1 278,91 Kj	Energia: 426,30 Kcal / 1 781,93 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
		9,64 g 11,44 g 3,43 g	15,00 g 8,57 g 1,49 g	15,49 g 9,48 g 1,40 g	13,58 g 12,31 g 4,27 g	20,44 g 19,49 g 7,25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
36,47 g 1,53 g 1,18 g	30,90 g 0,88 g 0,61 g	54,36 g 7,00 g 0,44 g	33,64 g 4,14 g 0,55 g	39,91 g 11,10 g 0,55 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Túrókrém sárgaréppával, Fehérkenyér , Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Köleskörözött lenmaggal, Fehérkenyér , Jégcsap retek	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Tojásos tejszínes sajtkrém , Fehérkenyér , Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Túrós palacsinta	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Padlizsánkrém lenmaggal, Fehérkenyér , Savanyú káposzta
		Energia: 209,10 Kcal / 874,04 Kj	Energia: 222,30 Kcal / 929,21 Kj	Energia: 239,28 Kcal / 1 000,19 Kj	Energia: 264,09 Kcal / 1 103,90 Kj	Energia: 197,45 Kcal / 825,34 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
		9,37 g 5,84 g 3,56 g	8,16 g 6,63 g 3,42 g	9,27 g 9,46 g 5,72 g	11,80 g 11,92 g 5,19 g	7,82 g 5,13 g 3,19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29,49 g 6,93 g 0,81 g	32,26 g 7,03 g 0,81 g	29,01 g 6,96 g 0,85 g	26,16 g 10,78 g 0,47 g	29,89 g 6,92 g 0,92 g		



Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

.....

BÖLCS.VEZ.

.....

GYERMEKORVOS

.....

ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

