



Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Padlizsánkrém lenmaggal, Teljeskiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Sonkakrém házi, Rozsos kenyér, Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Halkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Lapkasajt (Hajdú-Köröstej), Liga margarin, 20%-os, Fehérkenyér, Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém Hajdú 20gr, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	
		Energia: 223,36 Kcal / 933,64 KJ	Energia: 214,61 Kcal / 897,07 KJ	Energia: 267,28 Kcal / 1 117,23 KJ	Energia: 236,08 Kcal / 986,81 KJ	Energia: 287,17 Kcal / 1 200,37 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		10,22 g 5,83 g 3,13 g	11,38 g 6,52 g 3,61 g	11,83 g 10,47 g 4,46 g	10,70 g 8,15 g 4,69 g	10,39 g 13,25 g 6,93 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
32,00 g 6,92 g 0,34 g	27,23 g 6,91 g 0,84 g	30,94 g 6,92 g 0,37 g	29,74 g 7,37 g 0,96 g	31,12 g 6,91 g 0,20 g			
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Narancslé 100% Happy day	Almalé 100% Happy day	Házi joghurtital	Alma, Keksz	Almalé 100% Happy day	
		Energia: 51,18 Kcal / 213,93 KJ	Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ	Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ	Energia: 80,82 Kcal / 337,83 KJ	Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		0,65 g 0,18 g 0,00 g	0,07 g 0,00 g 0,00 g	4,80 g 4,80 g 2,97 g	1,71 g 1,26 g 0,30 g	0,07 g 0,00 g 0,00 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
10,90 g 0,00 g 0,00 g	14,00 g 0,00 g 0,01 g	7,89 g 4,44 g 0,32 g	15,90 g 2,78 g 0,16 g	14,00 g 0,00 g 0,01 g			

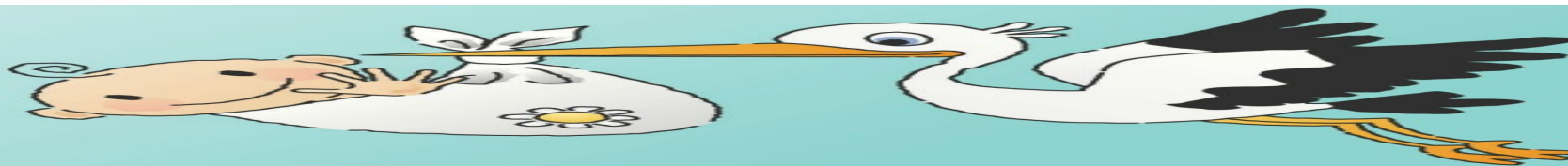




Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Májfelfújít , Sárgarépás brokkolifőzelék , Alma	Párolt vagdalt, Zöldborsós-karalábefőzelék, Alma	Rakott zöldbab bulgurral, Alma, Narancs	Májfelfújít , Kukoricafőzelék, Alma	Pulyka aprópecsenye, Sárgarépafőzelék , Alma, Körte
		Energia: 282,95 Kcal / 1 182,73 KJ	Energia: 308,92 Kcal / 1 291,29 KJ	Energia: 274,14 Kcal / 1 145,91 KJ	Energia: 418,68 Kcal / 1 750,08 KJ	Energia: 259,95 Kcal / 1 086,59 KJ
		Fehérje 14,18 g Zsír 15,07 g T.Zsír 3,17 g	Fehérje 17,31 g Zsír 10,50 g T.Zsír 2,39 g	Fehérje 14,48 g Zsír 9,44 g T.Zsír 1,19 g	Fehérje 16,92 g Zsír 18,15 g T.Zsír 4,28 g	Fehérje 12,77 g Zsír 11,54 g T.Zsír 2,55 g
		Szénhidrát 21,98 g Cukor 2,76 g Só 0,52 g	Szénhidrát 33,37 g Cukor 2,76 g Só 0,71 g	Szénhidrát 28,62 g Cukor 0,07 g Só 0,20 g	Szénhidrát 45,23 g Cukor 4,60 g Só 0,56 g	Szénhidrát 23,15 g Cukor 2,76 g Só 0,74 g
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Túrós palacsinta	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém , Fehérkenyér , Zöldpaprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Körözött túró , Fehérkenyér , Lilahagyma	Gyümölcstea cukor nélkül, Tejberizs kakaó szóráttal	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Túrós táska
		Energia: 264,09 Kcal / 1 103,90 KJ	Energia: 214,86 Kcal / 898,11 KJ	Energia: 215,13 Kcal / 899,24 KJ	Energia: 200,97 Kcal / 840,05 KJ	Energia: 276,65 Kcal / 1 156,40 KJ
		Fehérje 11,80 g Zsír 11,92 g T.Zsír 5,19 g	Fehérje 9,68 g Zsír 6,50 g T.Zsír 3,40 g	Fehérje 9,97 g Zsír 6,13 g T.Zsír 3,82 g	Fehérje 5,43 g Zsír 5,28 g T.Zsír 2,71 g	Fehérje 9,22 g Zsír 15,00 g T.Zsír 6,29 g
		Szénhidrát 26,16 g Cukor 10,78 g Só 0,47 g	Szénhidrát 29,16 g Cukor 6,91 g Só 0,82 g	Szénhidrát 29,72 g Cukor 7,21 g Só 0,70 g	Szénhidrát 32,49 g Cukor 9,11 g Só 0,17 g	Szénhidrát 25,79 g Cukor 11,91 g Só 0,59 g





Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

.....

BÖLCS.VEZ.

.....

GYERMEKORVOS

.....

ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

