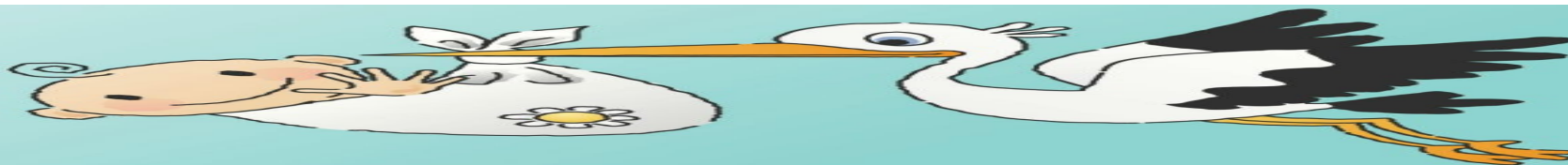


Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Margarin Liga 20%, Kifli sós, Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Zala felvágott Kométa, Margarin Liga 20%, Fehérkenyér, Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Mézes margarinkrém, Teljeskiőrlésű kenyér	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vaj 80%, Kalács kakaós	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Körözött túró, Teljeskiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika	
		Energia: 163,47 Kcal / 683,30 KJ	Energia: 247,14 Kcal / 1 033,05 KJ	Energia: 260,29 Kcal / 1 088,01 KJ	Energia: 242,67 Kcal / 1 014,36 KJ	Energia: 241,05 Kcal / 1 007,59 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		6,85 g 5,99 g 3,38 g	10,68 g 9,74 g 4,91 g	9,82 g 8,73 g 4,01 g	8,09 g 11,35 g 5,99 g	12,42 g 6,84 g 3,65 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
19,92 g 6,91 g 0,59 g	28,94 g 6,91 g 1,26 g	35,20 g 11,77 g 0,25 g	26,43 g 9,01 g 0,51 g	31,75 g 6,91 g 0,21 g			
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Alma	Cékla, alma	Házi joghurtital	Alma, Narancs	Alma, Kiwi	
		Energia: 18,66 Kcal / 78,00 KJ	Energia: 18,68 Kcal / 78,08 KJ	Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ	Energia: 21,67 Kcal / 90,58 KJ	Energia: 24,98 Kcal / 104,42 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		0,24 g 0,24 g 0,00 g	0,38 g 0,20 g 0,00 g	4,80 g 4,80 g 2,97 g	0,30 g 0,18 g 0,00 g	0,42 g 0,30 g 0,00 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
4,20 g 0,00 g 0,01 g	4,04 g 0,00 g 0,04 g	7,89 g 4,44 g 0,32 g	4,65 g 0,00 g 0,01 g	5,49 g 0,00 g 0,01 g			
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Főtt kemény tojás, Zöldbabfőzelék, Sajtospogácsa	Brassói feltét, Kukoricafőzelék, Alma	Májfelfúj, Tökfőzelék, Alma	Húsgombóc kölessel, Kapormártás, Főtt burgonya 1/2 adag, Alma	Pulyka pörkölt, Sárgarépa-főzelék, Túró Rudi (Lotti)	
		Energia: 407,85 Kcal / 1 704,81 KJ	Energia: 364,73 Kcal / 1 524,57 KJ	Energia: 325,54 Kcal / 1 360,76 KJ	Energia: 351,05 Kcal / 1 467,39 KJ	Energia: 341,81 Kcal / 1 428,77 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		16,43 g 23,20 g 6,30 g	17,01 g 14,08 g 3,23 g	13,12 g 17,05 g 3,56 g	14,41 g 10,81 g 1,95 g	16,88 g 16,79 g 6,88 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
31,85 g 2,30 g 1,19 g	38,73 g 3,68 g 0,52 g	28,70 g 3,22 g 0,45 g	46,22 g 3,92 g 0,45 g	26,81 g 8,65 g 0,73 g			



Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)															
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Halkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Brokkolis szendvicsskrém, Rozsos kenyér, Zöldpaprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Zöldhagymás tojáskrém, Fehérkenyér, Jégcsap retek	Tej 2,8%, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tejben zabpelyhely kakaószórat	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Köleskörözött lenmaggal, Fehérkenyér, Savanyú káposzta										
		Energia: 267,28 Kcal / 1 117,23 KJ		Energia: 230,12 Kcal / 961,90 KJ		Energia: 208,95 Kcal / 873,41 KJ		Energia: 227,44 Kcal / 950,70 KJ		Energia: 223,07 Kcal / 932,43 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		11,83 g	10,47 g	4,46 g	9,62 g	8,82 g	5,41 g	8,93 g	6,35 g	3,60 g	10,32 g	8,37 g	5,31 g	8,15 g	6,64 g	3,42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,94 g	6,92 g	0,37 g	27,67 g	6,91 g	0,79 g	28,75 g	6,91 g	0,77 g	26,79 g	14,51 g	0,34 g	32,42 g	7,04 g	0,89 g		

BÖLCS. VEZ.

GYERMEKORVOS

ÉLELM. VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!