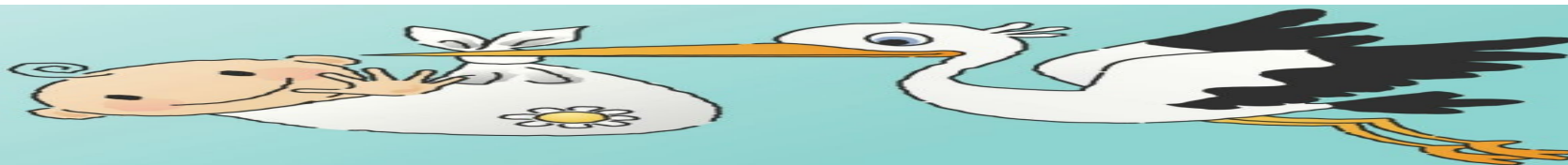


Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi pástétom lenmaggal, Fehérkenyér , Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Főtt virsli ketchuppal, Teljeskiőrlésű kenyér	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém Hajdú 20gr, Fehérkenyér , Zöldpaprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tavaszi felvágott Kométa, Liga margarin, 20%-os, Fehérkenyér , Savanyú káposzta	Kakaó , Gyümölcsstea cukor nélkül, Majonézes tonhalkrém lenmaggal, Fehérkenyér , Paradicsom
		Energia: 222,09 Kcal / 928,34 KJ	Energia: 304,06 Kcal / 1 270,97 KJ	Energia: 262,12 Kcal / 1 095,66 KJ	Energia: 226,86 Kcal / 948,27 KJ	Energia: 274,96 Kcal / 1 149,33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,13 g 7,52 g 3,93 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 15,89 g 11,49 g 4,68 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,05 g 12,55 g 6,99 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,08 g 8,20 g 4,35 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,93 g 11,45 g 4,22 g
		Szénhidrát Cukor Só 28,98 g 6,91 g 0,85 g	Szénhidrát Cukor Só 33,81 g 8,31 g 1,15 g	Szénhidrát Cukor Só 29,06 g 6,91 g 0,69 g	Szénhidrát Cukor Só 29,05 g 6,91 g 1,14 g	Szénhidrát Cukor Só 32,60 g 10,57 g 0,88 g
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Házi joghurtital	Meggyes turmix	Alma	Joghurtos körteturmix	Kefír (Kem.)
		Energia: 95,66 Kcal / 399,86 KJ	Energia: 88,85 Kcal / 371,39 KJ	Energia: 18,66 Kcal / 78,00 KJ	Energia: 67,34 Kcal / 281,48 KJ	Energia: 33,06 Kcal / 138,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 4,80 g 4,80 g 2,97 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 3,84 g 3,51 g 2,40 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,24 g 0,24 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 2,64 g 2,62 g 1,58 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 3,40 g 0,10 g 0,05 g
		Szénhidrát Cukor Só 7,89 g 4,44 g 0,32 g	Szénhidrát Cukor Só 10,32 g 7,02 g 0,16 g	Szénhidrát Cukor Só 4,20 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 8,08 g 3,84 g 0,17 g	Szénhidrát Cukor Só 4,60 g 0,00 g 0,30 g
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Sajtos vagdaltcsiga , Finomfőzelék , Alma	Tarhonyás pulykahús, Almakompót	Tojásomlett , Paradicsomos burgonyafőzelék , Alma, Kiwi	Sajtos-kukoricás parajlepény, Tejfölös céklafőzelék , Alma	Rakott kelkáposzta zabpehellyel, Alma, Narancs
		Energia: 339,95 Kcal / 1 420,99 KJ	Energia: 329,25 Kcal / 1 376,27 KJ	Energia: 349,02 Kcal / 1 458,90 KJ	Energia: 385,80 Kcal / 1 612,64 KJ	Energia: 287,22 Kcal / 1 200,58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 19,45 g 14,94 g 5,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 16,42 g 9,35 g 1,38 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,42 g 13,39 g 3,10 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 15,03 g 13,19 g 5,34 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 17,66 g 11,81 g 1,60 g



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		31,07 g	2,30 g	1,00 g	42,15 g	1,50 g	0,55 g	42,54 g	2,92 g	0,76 g	49,25 g	4,15 g	2,07 g	23,73 g	1,65 g	0,42 g	
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Gyümölcsstea cukor nélkül, Sajtkrém (Hajdú 12g), Fehérkenyér , Savanyú káposzta			Gyümölcsstea cukor nélkül, Kókuszos zabkása gyümölcsöntettel			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojásos tejszínes sajtkrém , Fehérkenyér , Jégcsap retek			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi szárnyashúskrém , Teljeskiőrlésű kenyér, Kígyóuborka			Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Párizsikrém , Fehérkenyér , Zöldpaprika			
		Energia: 177,65 Kcal / 742,58 Kj			Energia: 208,35 Kcal / 870,90 Kj			Energia: 239,59 Kcal / 1 001,49 Kj			Energia: 238,94 Kcal / 998,77 Kj			Energia: 221,00 Kcal / 923,78 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		4,13 g	8,04 g	4,70 g	7,60 g	9,41 g	6,59 g	9,29 g	9,46 g	5,72 g	12,03 g	7,19 g	3,34 g	8,83 g	7,66 g	4,14 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
22,18 g	0,01 g	0,82 g	22,75 g	9,87 g	0,23 g	29,06 g	6,96 g	0,86 g	31,01 g	6,91 g	0,33 g	29,02 g	6,91 g	1,00 g			

BÖLCS.VEZ.

GYERMEKORVOS

ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!