













## Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Gyermekek</b>	Tejeskávé, Vaj, Zsemle	Gyümölcsstea, Zöldfűszeres ricottakrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Curry-s tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Tej, Natúr vajkrém, Rozsos bagett, Paradicsom	Gyümölcsstea, Főtt baromfi virsli, Ketchup, Félbarna kenyér										
		Energia: 238,02 Kcal / 994,92 KJ	Energia: 124,93 Kcal / 522,21 KJ	Energia: 149,68 Kcal / 625,66 KJ	Energia: 313,61 Kcal / 1 310,89 KJ	Energia: 233,88 Kcal / 977,62 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,71 g	12,39 g	6,22 g	5,12 g	2,75 g	1,29 g	4,93 g	5,41 g	1,77 g	12,20 g	9,57 g	4,81 g	11,61 g	8,24 g	2,16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,64 g	0,00 g	0,60 g	19,72 g	2,00 g	0,56 g	20,24 g	2,00 g	0,71 g	44,30 g	0,00 g	1,50 g	28,00 g	4,10 g	2,03 g		
																
<b>Tízórai</b>	<b>(00480) Gyermekek</b>	Mandarin	Körte	Happy day 100% gyümölcslé	Alma	Körte										
		Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ	Energia: 76,01 Kcal / 317,72 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,70 g	0,30 g	0,00 g	0,40 g	0,30 g	0,00 g	0,09 g	0,00 g	0,00 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	0,40 g	0,30 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
9,80 g	0,00 g	0,00 g	12,00 g	0,00 g	0,01 g	18,20 g	0,00 g	0,01 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g	12,00 g	0,00 g	0,01 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermekek</b>	Tonhal pogácsa bölcsei, Burgonyafőzelék, Banán	Csirkemájás rizottó Eidami sajttal, Mandarin	Csirkegulyás, Túrófelfújt, Erdei gyümölcs öntet, Alma	Tejszínes pesztos pulyka, Bulgur, Narancs	Csőben sült sárgarépa csirkehússal, Banán										
		Energia: 580,10 Kcal / 2 424,82 KJ	Energia: 450,74 Kcal / 1 884,09 KJ	Energia: 438,62 Kcal / 1 833,43 KJ	Energia: 404,79 Kcal / 1 692,02 KJ	Energia: 426,48 Kcal / 1 782,69 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23,09 g	21,23 g	7,32 g	21,61 g	16,76 g	5,04 g	22,08 g	14,21 g	4,27 g	19,76 g	16,42 g	5,12 g	20,12 g	17,44 g	6,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72,54 g	0,00 g	0,80 g	52,18 g	0,00 g	1,28 g	53,97 g	19,76 g	1,05 g	53,11 g	0,28 g	0,85 g	45,98 g	0,00 g	1,21 g		





Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
<b>Ebéd</b>	(00480) Gyermek																																																																	
<b>Uzsonna</b>	(00480) Gyermek	<p>Gyümölcsstea, Kedvenc Ízek pulykamell sonka, Delma multivitamin, Burgonyás kenyér, Paradicsom</p> <p>Energia: 159,68 Kcal / 667,46 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>5,92 g</td> <td>4,82 g</td> <td>1,29 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>22,92 g</td> <td>2,00 g</td> <td>1,05 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	5,92 g	4,82 g	1,29 g	Szénhidrát	Cukor	Só	22,92 g	2,00 g	1,05 g	<p>Tej, Káposztás pogácsa</p> <p>Energia: 309,39 Kcal / 1 293,25 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>11,06 g</td> <td>14,61 g</td> <td>4,35 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>32,93 g</td> <td>1,00 g</td> <td>0,27 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	11,06 g	14,61 g	4,35 g	Szénhidrát	Cukor	Só	32,93 g	1,00 g	0,27 g	<p>Gyümölcsstea, Eidami sajt, Delma multivitamin, Teljes kiőrlésű kenyér, Vajretek</p> <p>Energia: 190,66 Kcal / 796,96 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>8,21 g</td> <td>9,27 g</td> <td>4,36 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>18,37 g</td> <td>2,00 g</td> <td>0,78 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	8,21 g	9,27 g	4,36 g	Szénhidrát	Cukor	Só	18,37 g	2,00 g	0,78 g	<p>Gyümölcsstea, Sajtmester natúr krémsajt, Teljes kiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika</p> <p>Energia: 131,22 Kcal / 548,50 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>3,62 g</td> <td>4,35 g</td> <td>2,33 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>19,21 g</td> <td>2,00 g</td> <td>0,45 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	3,62 g	4,35 g	2,33 g	Szénhidrát	Cukor	Só	19,21 g	2,00 g	0,45 g	<p>Karamellás tej, Delma multivitamin, Kifli, Kígyóuborka</p> <p>Energia: 212,87 Kcal / 889,80 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>8,15 g</td> <td>9,02 g</td> <td>3,98 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>24,53 g</td> <td>5,99 g</td> <td>0,61 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	8,15 g	9,02 g	3,98 g	Szénhidrát	Cukor	Só	24,53 g	5,99 g	0,61 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
5,92 g	4,82 g	1,29 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
22,92 g	2,00 g	1,05 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
11,06 g	14,61 g	4,35 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
32,93 g	1,00 g	0,27 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
8,21 g	9,27 g	4,36 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
18,37 g	2,00 g	0,78 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
3,62 g	4,35 g	2,33 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
19,21 g	2,00 g	0,45 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
8,15 g	9,02 g	3,98 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
24,53 g	5,99 g	0,61 g																																																																

.....  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

