



Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Gyermekek</b>	Kakaó , Delma multivitamin, Molnárka	Tej, Tihany szendvicsskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tej, Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Házi kenőmájás, Kukoricás kenyér, Kígyóuborka	Tej, Univer Prémium Csipkebogyó lekvár, Delma multivitamin, Félbarna kenyér
		Energia: 273,07 Kcal / 1 141,43 KJ	Energia: 175,68 Kcal / 734,34 KJ	Energia: 199,09 Kcal / 832,20 KJ	Energia: 176,54 Kcal / 737,94 KJ	Energia: 320,29 Kcal / 1 338,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8,99 g 11,22 g 4,72 g	8,23 g 4,90 g 2,32 g	11,02 g 5,77 g 2,89 g	7,40 g 5,09 g 2,28 g	9,23 g 8,10 g 3,35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,73 g 7,57 g 0,63 g	24,47 g 0,00 g 0,51 g	25,54 g 0,00 g 0,54 g	25,02 g 2,00 g 1,06 g	52,09 g 20,00 g 1,03 g		
<b>Tízórai</b>	<b>(00480) Gyermekek</b>	Mandarin	Happy day 100% gyümölcslé	Körte	Alma	Mandarin
		Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ	Energia: 76,01 Kcal / 317,72 KJ	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 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	0,09 g 0,00 g 0,00 g	0,40 g 0,30 g 0,00 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	0,70 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	18,20 g 0,00 g 0,01 g	12,00 g 0,00 g 0,01 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	9,80 g 0,00 g 0,00 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermekek</b>	Brokkolis tojáslepény Frittata, Zöldborsófőzelék , Banán	Tárkonyos csirkeraguleves, Mascarpone és fahéjas csiga, Alma	Rakott kelkáposzta pulykahússal, árpagyó, Banán	Pulyka vadasan, Főtt durum tészta , Narancs	Csirkemell puding, Fűszeres párolt cékla, Tört burgonya , Kivi
		Energia: 473,02 Kcal / 1 977,22 KJ	Energia: 428,37 Kcal / 1 790,59 KJ	Energia: 375,84 Kcal / 1 571,01 KJ	Energia: 403,90 Kcal / 1 688,30 KJ	Energia: 545,65 Kcal / 2 280,82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		18,03 g 18,56 g 3,96 g	18,91 g 18,14 g 6,57 g	13,16 g 15,88 g 4,79 g	18,11 g 13,99 g 3,07 g	18,89 g 21,61 g 4,69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
57,96 g 5,00 g 0,92 g	46,51 g 10,59 g 0,33 g	44,13 g 0,00 g 0,23 g	49,85 g 4,00 g 1,72 g	65,45 g 4,05 g 1,48 g		





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermek</b>	Tej, Sült paprikás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka			Gyümölcsstea, Pikáns pulykamellsonkakrém, Félbarna kenyér, Vajretek			Gyümölcsstea, Házi lazackrém, Burgonyás kenyér, Kaliforniai paprika			Tej, Sütőtökös keksz			Tej, Paco kölesgolyó , Alma		
		Energia: 220,22 Kcal / 920,52 Kj			Energia: 148,47 Kcal / 620,60 Kj			Energia: 163,74 Kcal / 684,43 Kj			Energia: 299,67 Kcal / 1 252,62 Kj			Energia: 231,51 Kcal / 967,71 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,58 g	9,48 g	4,63 g	6,03 g	2,47 g	0,45 g	6,95 g	4,40 g	1,75 g	8,70 g	14,96 g	5,94 g	9,40 g	5,62 g	2,48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,87 g	0,00 g	0,51 g	25,48 g	2,00 g	1,13 g	23,74 g	2,00 g	1,49 g	32,20 g	7,49 g	0,32 g	38,95 g	0,00 g	0,18 g		

.....  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

