

Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej , Sajtkrém, snidlinges , Főtt tojás , Félbarna kenyér, Paradicsom	Tej , Mogyorókrém , Félbarna kenyér	Tej , Tökmagkrém, Zsemle, Sárgarépa	Tej , Margarin, Trappista sajt, Félbarna kenyér, Uborka
		Energia: 339,99 Kcal / 1 421,16 Kj	Energia: 229,55 Kcal / 959,52 Kj	Energia: 208,23 Kcal / 870,40 Kj	Energia: 290,61 Kcal / 1 214,75 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,72 g 17,14 g 8,23 g	11,37 g 9,10 g 3,74 g	8,82 g 9,03 g 3,40 g	14,77 g 13,74 g 6,92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,31 g 0,00 g 1,35 g	37,22 g 4,80 g 1,17 g	27,11 g 0,00 g 0,76 g	29,55 g 0,00 g 1,52 g		
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Gyümölcstea	Limonádé
		Energia: 87,71 Kcal / 366,63 Kj	Energia: 87,71 Kcal / 366,63 Kj	Energia: 21,34 Kcal / 89,20 Kj	Energia: 34,34 Kcal / 143,54 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,11 g 0,00 g 0,00 g	0,11 g 0,00 g 0,00 g	0,01 g 0,00 g 0,00 g	0,05 g 0,00 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
1,95 g 1,62 g 0,01 g	1,95 g 1,62 g 0,01 g	5,24 g 5,00 g 0,00 g	8,38 g 8,10 g 0,00 g		
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Csöbenschült vegyeszöldség, Narancs	Kelkáposzta főzelék , Halpogácsa , Banán	Paradicsom mártás , Húsgombóc, Alma	Tökfőzelék , Lecsós pulyka apróhús, Körte
		Energia: 324,66 Kcal / 1 357,08 Kj	Energia: 339,03 Kcal / 1 417,15 Kj	Energia: 354,47 Kcal / 1 481,68 Kj	Energia: 326,80 Kcal / 1 366,02 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,21 g 12,57 g 4,42 g	18,30 g 5,30 g 0,58 g	13,40 g 6,70 g 1,43 g	15,51 g 9,29 g 2,95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,41 g 0,00 g 0,85 g	53,59 g 0,00 g 0,53 g	59,39 g 14,99 g 0,54 g	45,45 g 0,00 g 0,27 g		





Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök																																																
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)																																																				
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	<p>Tej , Vajkrém natur, Teljeskiőrlésű zsemle, Lilahagyma</p> <p>Energia: 124,94 Kcal / 522,25 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>7,66 g</td> <td>7,33 g</td> <td>4,10 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>19,46 g</td> <td>1,20 g</td> <td>0,39 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	7,66 g	7,33 g	4,10 g	Szénhidrát	Cukor	Só	19,46 g	1,20 g	0,39 g	<p>Tejeskávét, Párizsi krém, Kifli, Retek</p> <p>Energia: 224,97 Kcal / 940,37 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>9,03 g</td> <td>9,89 g</td> <td>4,12 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>27,03 g</td> <td>6,99 g</td> <td>0,79 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	9,03 g	9,89 g	4,12 g	Szénhidrát	Cukor	Só	27,03 g	6,99 g	0,79 g	<p>Tej , Tavaszifelvágott, Trappista sajt, Margarin, Kifli, Karalábé</p> <p>Energia: 278,65 Kcal / 1 164,76 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>14,50 g</td> <td>16,39 g</td> <td>7,87 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>21,43 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,24 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	14,50 g	16,39 g	7,87 g	Szénhidrát	Cukor	Só	21,43 g	0,00 g	1,24 g	<p>Tej , Túrókrém gyümölcsös, Teljeskiőrlésű zsemle</p> <p>Energia: 166,71 Kcal / 696,85 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>11,58 g</td> <td>7,36 g</td> <td>3,88 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>25,88 g</td> <td>6,75 g</td> <td>0,40 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	11,58 g	7,36 g	3,88 g	Szénhidrát	Cukor	Só	25,88 g	6,75 g	0,40 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																			
7,66 g	7,33 g	4,10 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
19,46 g	1,20 g	0,39 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																			
9,03 g	9,89 g	4,12 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
27,03 g	6,99 g	0,79 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																			
14,50 g	16,39 g	7,87 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
21,43 g	0,00 g	1,24 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																			
11,58 g	7,36 g	3,88 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
25,88 g	6,75 g	0,40 g																																																			

.....
Élelmezésvezető

.....
Bölcsődevezető

.....
Bölcsődeorvos

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

