



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej , Méz, Margarin, Kifli	Karamell, Tavaszi túrókrém, Zsemle, Sárgarépa	Tej , Napraforgókrém, Félbarna kenyér, Retek	Tej , Gépsonka, Trappista sajt, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka
		Energia: 178,17 Kcal / 744,75 KJ	Energia: 248,65 Kcal / 1 039,36 KJ	Energia: 222,64 Kcal / 930,64 KJ	Energia: 192,07 Kcal / 802,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,01 g 7,84 g 3,28 g	11,07 g 6,61 g 3,24 g	9,49 g 8,61 g 3,40 g	16,56 g 13,50 g 6,30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
22,61 g 3,24 g 0,43 g	35,88 g 7,99 g 0,72 g	29,45 g 0,00 g 1,05 g	27,36 g 0,00 g 1,15 g		
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)	Gyümölcstea	Limonádé	Gyümölcslé	Gyümölcslé
		Energia: 21,34 Kcal / 89,20 KJ	Energia: 34,34 Kcal / 143,54 KJ	Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ	Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,01 g 0,00 g 0,00 g	0,05 g 0,00 g 0,00 g	0,11 g 0,00 g 0,00 g	0,11 g 0,00 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
5,24 g 5,00 g 0,00 g	8,38 g 8,10 g 0,00 g	1,95 g 1,62 g 0,01 g	1,95 g 1,62 g 0,01 g		
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Zöldborsós sertésragu, Párolt bulgur, Alma	Csöbenschült karfiol sertéshússal, Banán	Sóskafőzelék, Sajtós omlett, Mandarin	Rakott burg virslivel , Körte
		Energia: 330,00 Kcal / 1 379,40 KJ	Energia: 391,59 Kcal / 1 636,85 KJ	Energia: 392,84 Kcal / 1 642,07 KJ	Energia: 385,58 Kcal / 1 611,72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,99 g 7,24 g 1,57 g	20,36 g 13,98 g 5,28 g	17,76 g 16,19 g 6,64 g	15,35 g 16,67 g 6,20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
48,76 g 0,00 g 0,23 g	45,21 g 0,00 g 0,60 g	41,74 g 17,98 g 0,73 g	42,41 g 0,00 g 1,17 g		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)																																																																				
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	<p>Kakaó, Tavaszi felvágott, Trappista sajt, Margarin, Zsemle, Paradicsom</p> <p>Energia: 322,23 Kcal / 1 346,92 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Sav</td> </tr> <tr> <td>14,52 g</td> <td>15,35 g</td> <td>7,07 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>34,05 g</td> <td>6,99 g</td> <td>1,34 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	14,52 g	15,35 g	7,07 g		Szénhidrát	Cukor	Só		34,05 g	6,99 g	1,34 g		<p>Tej , Mogyorókrém , Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 199,41 Kcal / 833,53 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Sav</td> </tr> <tr> <td>9,67 g</td> <td>7,70 g</td> <td>2,98 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>34,57 g</td> <td>4,80 g</td> <td>1,11 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	9,67 g	7,70 g	2,98 g		Szénhidrát	Cukor	Só		34,57 g	4,80 g	1,11 g		<p>Tej , Paradicsomos fűszeres halkrém, Teljeskiőrlésű zsemle, Kaliforniai paprika</p> <p>Energia: 127,58 Kcal / 533,28 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Sav</td> </tr> <tr> <td>10,05 g</td> <td>7,80 g</td> <td>3,09 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>19,06 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,51 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	10,05 g	7,80 g	3,09 g		Szénhidrát	Cukor	Só		19,06 g	0,00 g	0,51 g		<p>Tej , Magyaros vajkrém , Kifli, Zöldhagyma</p> <p>Energia: 172,95 Kcal / 722,93 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Sav</td> </tr> <tr> <td>7,23 g</td> <td>7,15 g</td> <td>3,68 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>19,78 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,38 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	7,23 g	7,15 g	3,68 g		Szénhidrát	Cukor	Só		19,78 g	0,00 g	0,38 g	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																																		
14,52 g	15,35 g	7,07 g																																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																			
34,05 g	6,99 g	1,34 g																																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																																		
9,67 g	7,70 g	2,98 g																																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																			
34,57 g	4,80 g	1,11 g																																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																																		
10,05 g	7,80 g	3,09 g																																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																			
19,06 g	0,00 g	0,51 g																																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																																		
7,23 g	7,15 g	3,68 g																																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																			
19,78 g	0,00 g	0,38 g																																																																			

.....
Élelmezésvezető

.....
Bölcsődevezető

.....
Bölcsődeorvos

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

