



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej , Medve sajt, natúr, Kifli, Retek	Kakaó, Kőrözött túró, Félbarna kenyér, Zöldpaprika	Tej , Zala felvágott, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Karalábé	Tej , Vaj, Teljeskiőrlésű zsemle, Uborka	Tej , Lekvár, Félbarna kenyér
		Energia: 208,24 Kcal / 870,44 KJ	Energia: 274,03 Kcal / 1 145,45 KJ	Energia: 154,88 Kcal / 647,40 KJ	Energia: 143,61 Kcal / 600,29 KJ	Energia: 204,52 Kcal / 854,89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,56 g 9,36 g 5,30 g	12,28 g 8,81 g 4,10 g	11,57 g 11,22 g 4,35 g	7,46 g 10,13 g 5,02 g	9,08 g 4,60 g 2,40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
20,19 g 0,00 g 0,97 g	37,81 g 6,99 g 1,20 g	28,19 g 0,00 g 1,02 g	18,02 g 0,00 g 0,40 g	32,47 g 3,12 g 0,98 g		
	(00600) Gyermek 0-18 hó	Tej , Medve sajt, natúr, Kifli, Retek	Kakaó, Kőrözött túró, Félbarna kenyér, Zöldpaprika	Tej , Zala felvágott, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Karalábé	Tej , Vaj, Teljeskiőrlésű zsemle, Uborka	Tej , Lekvár, Félbarna kenyér
		Energia: 208,24 Kcal / 870,44 KJ	Energia: 274,03 Kcal / 1 145,45 KJ	Energia: 154,88 Kcal / 647,40 KJ	Energia: 143,61 Kcal / 600,29 KJ	Energia: 204,52 Kcal / 854,89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,56 g 9,36 g 5,30 g	12,28 g 8,81 g 4,10 g	11,57 g 11,22 g 4,35 g	7,46 g 10,13 g 5,02 g	9,08 g 4,60 g 2,40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
20,19 g 0,00 g 0,97 g	37,81 g 6,99 g 1,20 g	28,19 g 0,00 g 1,02 g	18,02 g 0,00 g 0,40 g	32,47 g 3,12 g 0,98 g		
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)	Gyümölcsstea	Limonádé	Gyümölcslé	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	Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	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	0,11 g 0,00 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	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	1,95 g 1,62 g 0,01 g		



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00600) Gyermek 0-18 hó	Banán, Keksz darált	Alma, Keksz darált	Alma, Keksz darált	Banán, Keksz darált	Banán, Keksz darált	
		Energia: 157,32 Kcal / 657,60 KJ	Energia: 94,16 Kcal / 393,59 KJ	Energia: 94,16 Kcal / 393,59 KJ	Energia: 157,32 Kcal / 657,60 KJ	Energia: 157,32 Kcal / 657,60 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		3,16 g 0,51 g 0,06 g	2,35 g 0,78 g 0,06 g	2,35 g 0,78 g 0,06 g	3,16 g 0,51 g 0,06 g	3,16 g 0,51 g 0,06 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
34,47 g 2,00 g 0,06 g	18,99 g 2,00 g 0,02 g	18,99 g 2,00 g 0,02 g	34,47 g 2,00 g 0,06 g	34,47 g 2,00 g 0,06 g			
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Almafőzelék , Sajtropogós , Sárgarépagolyó	Mexikói halragu bölcs, Tészta köret , Narancs	Zöldborsófőzelék , Húskrokkett , Alma	Csöbensült brokkoli, Szőlő	Vadas (főzelék) , Párolt sertéshús, Banán	
		Energia: 549,14 Kcal / 2 295,41 KJ	Energia: 314,66 Kcal / 1 315,28 KJ	Energia: 390,02 Kcal / 1 630,28 KJ	Energia: 361,06 Kcal / 1 509,23 KJ	Energia: 319,86 Kcal / 1 337,01 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		18,92 g 22,26 g 9,87 g	15,91 g 7,45 g 0,82 g	23,79 g 10,21 g 3,60 g	21,34 g 13,54 g 5,38 g	14,01 g 7,99 g 2,72 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
67,22 g 14,24 g 1,12 g	44,94 g 0,02 g 0,67 g	49,71 g 5,00 g 0,42 g	37,27 g 0,00 g 0,53 g	47,06 g 3,00 g 0,47 g			
	(00600) Gyermek 0-18 hó	Almafőzelék , Sajtropogós , Sárgarépagolyó , Gyümölcsstea	Finomfőzelék , Rostonhal , Limonádé	Zöldborsófőzelék , Húskrokkett , Gyümölcslé	Brokkolifőzelék, Párolt csirkemell , Gyümölcslé	Vadas (főzelék) , Párolt sertéshús, Gyümölcslé	
		Energia: 570,48 Kcal / 2 384,61 KJ	Energia: 269,80 Kcal / 1 127,76 KJ	Energia: 446,42 Kcal / 1 866,04 KJ	Energia: 325,83 Kcal / 1 361,97 KJ	Energia: 313,10 Kcal / 1 308,76 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		18,93 g 22,26 g 9,87 g	15,24 g 5,53 g 1,18 g	23,54 g 9,85 g 3,60 g	19,49 g 5,11 g 1,29 g	12,95 g 7,90 g 2,72 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	





### Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		72,46 g	19,24 g	1,12 g	39,14 g	13,10 g	0,56 g	45,36 g	6,62 g	0,42 g	30,15 g	1,62 g	0,19 g	27,23 g	4,62 g	0,43 g	
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	Tej , Cukkinikrém , Zsemle, Sárgarépa			Tej , Tojáskrém, Kifli, Zöldhagyma			Tej , Vajkrém natur, Kifli, Lilahagyma			Tej , Kuglóf			Tej , Pulykahúskrém, Trappista sajt, Teljeskiőrlésű zsemle, Paradicsom			
		Energia: 238,11 Kcal / 995,30 KJ			Energia: 195,46 Kcal / 817,02 KJ			Energia: 183,37 Kcal / 766,49 KJ			Energia: 231,20 Kcal / 966,42 KJ			Energia: 194,24 Kcal / 811,92 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		8,86 g	9,77 g	2,92 g	9,76 g	9,55 g	3,71 g	7,42 g	7,56 g	4,32 g	9,11 g	7,67 g	3,94 g	16,21 g	12,41 g	6,06 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	28,36 g	0,00 g	0,73 g	19,78 g	0,00 g	0,49 g	21,17 g	1,20 g	0,38 g	31,16 g	4,00 g	0,19 g	19,60 g	0,00 g	0,84 g		
			Almafőzelék , Sült virsli			Finomfőzelék , Főtt tojás			Zöldborsófőzelék , Medve sajt, natúr			Brokkolifőzelék, Trappista sajt			Vadas (főzelék) , Pulyka pörkölt		
			Energia: 293,04 Kcal / 1 224,91 KJ			Energia: 218,66 Kcal / 914,00 KJ			Energia: 269,84 Kcal / 1 127,93 KJ			Energia: 259,42 Kcal / 1 084,38 KJ			Energia: 278,07 Kcal / 1 162,33 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
11,19 g	15,49 g	5,32 g	12,67 g	6,60 g	2,07 g	15,81 g	7,82 g	4,24 g	16,36 g	8,95 g	5,34 g	14,73 g	12,08 g	2,85 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
26,56 g	3,00 g	1,35 g	26,69 g	5,00 g	0,58 g	33,48 g	5,00 g	0,67 g	27,91 g	0,00 g	0,71 g	28,15 g	3,00 g	0,83 g			





**Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.**

.....

Élelmezésvezető

.....

Bölcsődevezető

.....

Bölcsődeorvos

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

