



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej , Sajtkrém, natur, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Gyümölcs joghurt, Margarin, Kifli, Sárgarépa	Tej , Tavaszi felvágott, Margarin, Teljeskiőrlésű zömlé, Paradicsom	Tej , Pizzakrém, Félbarna kenyér, Sárgarépa	Tej , Gépsonka, Margarin, Kifli, Retek										
		Energia: 170,47 Kcal / 712,56 KJ	Energia: 268,63 Kcal / 1 122,87 KJ	Energia: 150,35 Kcal / 628,46 KJ	Energia: 257,26 Kcal / 1 075,35 KJ	Energia: 241,47 Kcal / 1 009,34 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,10 g	12,43 g	6,90 g	7,72 g	10,17 g	4,33 g	9,00 g	11,64 g	4,48 g	10,43 g	7,68 g	2,79 g	12,32 g	11,03 g	4,59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,90 g	0,00 g	0,80 g	35,49 g	12,99 g	0,82 g	18,85 g	0,00 g	0,74 g	36,69 g	2,00 g	1,20 g	22,52 g	0,00 g	0,70 g		
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)	Gyümölcslé	Limonádé	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Gyümölcsle mézzel										
		Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ	Energia: 34,34 Kcal / 143,54 KJ	Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ	Energia: 88,07 Kcal / 368,13 KJ	Energia: 33,98 Kcal / 142,04 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	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	0,05 g	0,00 g	0,00 g	0,11 g	0,00 g	0,00 g	0,83 g	0,51 g	0,18 g	0,05 g	0,00 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1,95 g	1,62 g	0,01 g	8,38 g	8,10 g	0,00 g	1,95 g	1,62 g	0,01 g	18,62 g	17,13 g	0,04 g	8,34 g	8,10 g	0,00 g		
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Csőbensült vegyesöldség, Görögdinnye	Túróval rakott burgonya , Alma	Vegyes gyümölcsfőzelék, Natúr sertésszelet , Banán	Karfiolfőzelék , Sült csirkecomb , Szőlő	Kelbimbó főzelék, Halkrokkett, Körte										
		Energia: 315,40 Kcal / 1 318,37 KJ	Energia: 332,19 Kcal / 1 388,55 KJ	Energia: 359,20 Kcal / 1 501,46 KJ	Energia: 286,74 Kcal / 1 198,57 KJ	Energia: 432,44 Kcal / 1 807,60 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21,12 g	12,57 g	4,42 g	13,83 g	10,95 g	4,02 g	14,96 g	9,80 g	2,73 g	16,25 g	7,22 g	1,75 g	23,36 g	8,84 g	1,92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,61 g	0,00 g	0,85 g	43,38 g	0,00 g	0,18 g	61,87 g	12,99 g	0,23 g	38,21 g	0,00 g	0,20 g	64,00 g	0,01 g	0,68 g		





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)																																																																	
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	<p>Kakaó, Magyaros vajkrém , Zsemle, Uborka</p> <p>Energia: 247,27 Kcal / 1 033,59 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>9,00 g</td> <td>8,62 g</td> <td>4,15 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>33,13 g</td> <td>6,99 g</td> <td>0,66 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	9,00 g	8,62 g	4,15 g	Szénhidrát	Cukor	Só	33,13 g	6,99 g	0,66 g	<p>Tej , Vajas pogácsa</p> <p>Energia: 288,43 Kcal / 1 205,64 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>8,85 g</td> <td>13,90 g</td> <td>6,53 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>31,25 g</td> <td>0,65 g</td> <td>1,16 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	8,85 g	13,90 g	6,53 g	Szénhidrát	Cukor	Só	31,25 g	0,65 g	1,16 g	<p>Tej , Padlizsánkrém, Félbarna kenyér, Lilahagyma</p> <p>Energia: 248,66 Kcal / 1 039,40 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>9,50 g</td> <td>9,33 g</td> <td>3,40 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>31,36 g</td> <td>1,20 g</td> <td>0,98 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	9,50 g	9,33 g	3,40 g	Szénhidrát	Cukor	Só	31,36 g	1,20 g	0,98 g	<p>Tej , Medve sajt, sonkás, Főtt tojás , Kifli, Karalábé</p> <p>Energia: 218,82 Kcal / 914,67 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>16,98 g</td> <td>15,43 g</td> <td>7,29 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>21,47 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,25 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	16,98 g	15,43 g	7,29 g	Szénhidrát	Cukor	Só	21,47 g	0,00 g	1,25 g	<p>Tej , Tavaszi túrókrém, Zsemle, Uborka</p> <p>Energia: 210,84 Kcal / 881,31 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>11,03 g</td> <td>6,59 g</td> <td>3,23 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>26,61 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,67 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	11,03 g	6,59 g	3,23 g	Szénhidrát	Cukor	Só	26,61 g	0,00 g	0,67 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
9,00 g	8,62 g	4,15 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
33,13 g	6,99 g	0,66 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
8,85 g	13,90 g	6,53 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
31,25 g	0,65 g	1,16 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
9,50 g	9,33 g	3,40 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
31,36 g	1,20 g	0,98 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
16,98 g	15,43 g	7,29 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
21,47 g	0,00 g	1,25 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
11,03 g	6,59 g	3,23 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
26,61 g	0,00 g	0,67 g																																																																

.....
Élelmezésvezető

.....
Bölcsődevezető

.....
Bölcsődeorvos

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

