



Heti étlap 2024.01.15. - 2024.01.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tejeskávé, Vaj, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka	Tej , Tojásrántotta , Kifli, Retek	Tej , Szárnyasmájkrém, Trappista sajt, Teljeskiőrlésű zsemle, Retek	Gyümölcs joghurt, Napraforgókrém, Zsemle, Zöldpaprika	Tej , Vajkrém natur, Félbarna kenyér, Jégcsap retek
		Energia: 172,60 Kcal / 721,47 KJ	Energia: 239,24 Kcal / 1 000,02 KJ	Energia: 130,54 Kcal / 545,66 KJ	Energia: 285,62 Kcal / 1 193,89 KJ	Energia: 227,17 Kcal / 949,57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,04 g 10,31 g 5,02 g	12,62 g 11,94 g 3,89 g	11,04 g 8,11 g 4,33 g	9,19 g 10,61 g 4,20 g	9,46 g 7,82 g 3,95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,25 g 6,99 g 0,57 g	20,03 g 0,00 g 0,55 g	18,64 g 0,00 g 0,72 g	40,67 g 12,99 g 1,02 g	29,47 g 0,00 g 0,99 g		
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)	Gyümölcslé	Limonádé	Gyümölcslé	Gyümölcstea	Gyümölcslé
		Energia: 88,07 Kcal / 368,13 KJ	Energia: 34,34 Kcal / 143,54 KJ	Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ	Energia: 21,34 Kcal / 89,20 KJ	Energia: 88,07 Kcal / 368,13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,83 g 0,51 g 0,18 g	0,05 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	0,83 g 0,51 g 0,18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
18,62 g 17,13 g 0,04 g	8,38 g 8,10 g 0,00 g	1,95 g 1,62 g 0,01 g	5,24 g 5,00 g 0,00 g	18,62 g 17,13 g 0,04 g		
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Finomfőzelék , Panírozott halrudak , Banán	Zöldborsófőzelék , Almás vagdalt, Narancs	Vegyes gyümölcsfőzelék, Natúr csirkemell , Sütőtökgyolyó	Spanyol rakott burgonya, Alma	Karfiolfőzelék , Brassói feltét, Körte
		Energia: 329,68 Kcal / 1 378,06 KJ	Energia: 376,81 Kcal / 1 575,07 KJ	Energia: 356,18 Kcal / 1 488,83 KJ	Energia: 380,17 Kcal / 1 589,11 KJ	Energia: 286,22 Kcal / 1 196,40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19,06 g 5,99 g 1,32 g	22,07 g 7,36 g 2,44 g	18,03 g 8,63 g 2,86 g	21,25 g 15,83 g 6,27 g	16,36 g 9,36 g 2,49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
48,95 g 5,00 g 0,60 g	54,09 g 5,00 g 0,58 g	61,05 g 21,02 g 0,19 g	36,83 g 0,00 g 0,69 g	33,69 g 0,00 g 0,19 g		





Heti étlap 2024.01.15. - 2024.01.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>																																																																	
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	<p>Tej , Túrókrém gyümölcsös, Zsemle</p> <p>Energia: 286,60 Kcal / 1 197,99 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>14,27 g</td> <td>9,22 g</td> <td>4,68 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>36,30 g</td> <td>6,75 g</td> <td>0,72 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	14,27 g	9,22 g	4,68 g	Szénhidrát	Cukor	Só	36,30 g	6,75 g	0,72 g	<p>Kakaó, Gabonapehely</p> <p>Energia: 200,75 Kcal / 839,14 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>7,47 g</td> <td>5,03 g</td> <td>2,61 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>31,15 g</td> <td>11,97 g</td> <td>0,33 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	7,47 g	5,03 g	2,61 g	Szénhidrát	Cukor	Só	31,15 g	11,97 g	0,33 g	<p>Tej , Avokádós tojáskrém, Félbarna kenyér, Paradicsom</p> <p>Energia: 246,02 Kcal / 1 028,36 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>11,52 g</td> <td>10,36 g</td> <td>3,72 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>30,32 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,06 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	11,52 g	10,36 g	3,72 g	Szénhidrát	Cukor	Só	30,32 g	0,00 g	1,06 g	<p>Tej , Tavaszi felvágott, Margarin, Kifli, Uborka</p> <p>Energia: 221,42 Kcal / 925,54 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>8,74 g</td> <td>11,45 g</td> <td>4,49 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>20,08 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,74 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	8,74 g	11,45 g	4,49 g	Szénhidrát	Cukor	Só	20,08 g	0,00 g	0,74 g	<p>Tej , Zala felvágott, Margarin, Trappista sajt, Teljeskiőrlésű zsemle, Paradicsom</p> <p>Energia: 227,19 Kcal / 949,65 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>13,95 g</td> <td>15,96 g</td> <td>7,22 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>18,81 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,19 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	13,95 g	15,96 g	7,22 g	Szénhidrát	Cukor	Só	18,81 g	0,00 g	1,19 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
14,27 g	9,22 g	4,68 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
36,30 g	6,75 g	0,72 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
7,47 g	5,03 g	2,61 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
31,15 g	11,97 g	0,33 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
11,52 g	10,36 g	3,72 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
30,32 g	0,00 g	1,06 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
8,74 g	11,45 g	4,49 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
20,08 g	0,00 g	0,74 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
13,95 g	15,96 g	7,22 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
18,81 g	0,00 g	1,19 g																																																																

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Bölcsődevezető

.....  
Bölcsődeorvos

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

