



Heti étlap 2024.08.05. - 2024.08.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej , Szárnyasmájkrém, Zsemle, Paradicsom	Tej , Sajtkrém, zöldfűszeres, Teljeskiőrlésű zsömle, Karalábé	Tej , Túrókrém diós- barackos, Zsemle	Kakaó, Vaj, Trappista sajt, Kifli, Uborka	Karamell, Pizzakrém, Trappista sajt, Zsemle, Zöldpaprika										
		Energia: 184,56 Kcal / 771,46 Kj	Energia: 173,77 Kcal / 726,36 Kj	Energia: 237,82 Kcal / 994,09 Kj	Energia: 295,72 Kcal / 1 236,11 Kj	Energia: 327,34 Kcal / 1 368,28 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,22 g	5,78 g	2,59 g	8,76 g	12,25 g	6,89 g	11,81 g	7,49 g	3,56 g	11,74 g	15,41 g	8,35 g	13,80 g	12,29 g	5,41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,61 g	0,00 g	0,71 g	19,44 g	0,00 g	0,66 g	30,52 g	3,88 g	0,66 g	27,17 g	6,99 g	0,75 g	40,46 g	9,99 g	1,18 g		
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)	Gyümölcslé	Limonádé	Limonádé	Gyümölcslé	Gyümölcslé										
		Energia: 87,71 Kcal / 366,63 Kj	Energia: 34,34 Kcal / 143,54 Kj	Energia: 21,70 Kcal / 90,71 Kj	Energia: 87,71 Kcal / 366,63 Kj	Energia: 87,71 Kcal / 366,63 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,11 g	0,00 g	0,00 g	0,05 g	0,00 g	0,00 g	0,01 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
1,95 g	1,62 g	0,01 g	8,38 g	8,10 g	0,00 g	5,27 g	5,00 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)	Meggyfőzelék, Vagdalt (Stefania) , Banán	Cukkinifőzelék , Leccsós pulyka apróhús, Őszibarack	Brokkolifőzelék, Sült csirkecomb , Alma	Rakott kelkáposzta , Sárgadinnye	Finomfőzelék , Halpogácsa , Görögdinnye										
		Energia: 399,08 Kcal / 1 668,15 Kj	Energia: 325,60 Kcal / 1 361,01 Kj	Energia: 277,78 Kcal / 1 161,12 Kj	Energia: 310,82 Kcal / 1 299,23 Kj	Energia: 269,31 Kcal / 1 125,72 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16,14 g	8,10 g	2,79 g	16,20 g	10,43 g	2,66 g	18,22 g	7,15 g	1,71 g	19,33 g	9,42 g	3,36 g	17,66 g	3,85 g	1,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63,44 g	12,79 g	0,44 g	41,88 g	5,00 g	0,18 g	34,32 g	0,00 g	0,21 g	36,77 g	0,00 g	0,32 g	40,23 g	5,00 g	0,81 g		





Heti étlap 2024.08.05. - 2024.08.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)																																																																	
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	<p>Tej , Avokádókrém, Félbarna kenyér, Zöldpaprika</p> <p>Energia: 222,42 Kcal / 929,72 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>9,84 g</td> <td>9,87 g</td> <td>3,46 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>31,77 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,05 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	9,84 g	9,87 g	3,46 g	Szénhidrát	Cukor	Só	31,77 g	0,00 g	1,05 g	<p>Tej , Sajtos pogácsa.</p> <p>Energia: 272,77 Kcal / 1 140,18 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>7,56 g</td> <td>14,00 g</td> <td>5,86 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>0,96 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	7,56 g	14,00 g	5,86 g	Szénhidrát	Cukor	Só	21,43 g	0,00 g	0,96 g	<p>Tej , Zala felvágott, Trappista sajt, Margarin, Kifli, Uborka</p> <p>Energia: 263,97 Kcal / 1 103,39 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>13,69 g</td> <td>15,77 g</td> <td>7,24 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>20,04 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,19 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	13,69 g	15,77 g	7,24 g	Szénhidrát	Cukor	Só	20,04 g	0,00 g	1,19 g	<p>Tej , Tojáskrém, Teljeskiőrlésű zömlé, Paradicsom</p> <p>Energia: 143,91 Kcal / 601,54 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>10,15 g</td> <td>9,75 g</td> <td>3,70 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>18,60 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,50 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	10,15 g	9,75 g	3,70 g	Szénhidrát	Cukor	Só	18,60 g	0,00 g	0,50 g	<p>Tej , Párizsi krém, Kifli, Paradicsom</p> <p>Energia: 197,44 Kcal / 825,30 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>8,97 g</td> <td>9,91 g</td> <td>4,13 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>20,20 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,76 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	8,97 g	9,91 g	4,13 g	Szénhidrát	Cukor	Só	20,20 g	0,00 g	0,76 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
9,84 g	9,87 g	3,46 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
31,77 g	0,00 g	1,05 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
7,56 g	14,00 g	5,86 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
21,43 g	0,00 g	0,96 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
13,69 g	15,77 g	7,24 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
20,04 g	0,00 g	1,19 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
10,15 g	9,75 g	3,70 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
18,60 g	0,00 g	0,50 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
8,97 g	9,91 g	4,13 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
20,20 g	0,00 g	0,76 g																																																																

.....
Élelmezésvezető

.....
Bölcsődevezető

.....
Bölcsődeorvos

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

