



Heti étlap 2024.08.12. - 2024.08.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)	Gyümölcs joghurt, Vaj, Teljeskiőrlésű zsömlé, Zöldpaprika	Tej , Gépsonka, Trappista sajt, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka	Kakaó, Kőrözött túró, Zsemle, Zöldpaprika	Tej , Lekvár, Félbarna kenyér	Tej , Medve sajt, natúr, Kifli, Karalábé										
		Energia: 228,19 Kcal / 953,83 KJ	Energia: 192,07 Kcal / 802,85 KJ	Energia: 260,33 Kcal / 1 088,18 KJ	Energia: 204,52 Kcal / 854,89 KJ	Energia: 213,00 Kcal / 890,34 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,00 g	12,56 g	6,25 g	16,56 g	13,50 g	6,30 g	11,49 g	9,18 g	4,05 g	9,08 g	4,60 g	2,40 g	10,74 g	9,38 g	5,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32,80 g	12,99 g	0,71 g	27,36 g	0,00 g	1,15 g	34,37 g	6,99 g	0,88 g	32,47 g	3,12 g	0,98 g	21,13 g	0,00 g	0,97 g	
	(00600) Gyermek 0-18 hó	Gyümölcs joghurt, Vaj, Teljeskiőrlésű zsömlé, Zöldpaprika	Tej , Gépsonka, Trappista sajt, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka	Kakaó, Kőrözött túró, Zsemle, Zöldpaprika	Tej , Lekvár, Félbarna kenyér	Tej , Medve sajt, natúr, Kifli, Karalábé										
		Energia: 228,19 Kcal / 953,83 KJ	Energia: 192,07 Kcal / 802,85 KJ	Energia: 260,33 Kcal / 1 088,18 KJ	Energia: 204,52 Kcal / 854,89 KJ	Energia: 213,00 Kcal / 890,34 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
8,00 g		12,56 g	6,25 g	16,56 g	13,50 g	6,30 g	11,49 g	9,18 g	4,05 g	9,08 g	4,60 g	2,40 g	10,74 g	9,38 g	5,30 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32,80 g	12,99 g	0,71 g	27,36 g	0,00 g	1,15 g	34,37 g	6,99 g	0,88 g	32,47 g	3,12 g	0,98 g	21,13 g	0,00 g	0,97 g		



Heti étlap 2024.08.12. - 2024.08.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Limonádé	Gyümölcslé	Limonádé										
		Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ		Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ		Energia: 34,34 Kcal / 143,54 KJ		Energia: 88,07 Kcal / 368,13 KJ		Energia: 34,34 Kcal / 143,54 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	0,11 g	0,00 g	0,00 g	0,05 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	1,95 g	1,62 g	0,01 g	8,38 g	8,10 g	0,00 g	18,62 g	17,13 g	0,04 g	8,38 g	8,10 g	0,00 g	
	(00600) Gyermek 0-18 hó	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Limonádé	Gyümölcslé	Limonádé										
		Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ		Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ		Energia: 34,34 Kcal / 143,54 KJ		Energia: 88,07 Kcal / 368,13 KJ		Energia: 34,34 Kcal / 143,54 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	0,11 g	0,00 g	0,00 g	0,05 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	1,95 g	1,62 g	0,01 g	8,38 g	8,10 g	0,00 g	18,62 g	17,13 g	0,04 g	8,38 g	8,10 g	0,00 g		
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Céklafőzelék, Vagdalt, egybensült, Szilva	Kelbimbó csőben sütvé, Őszibarack	Tengeri hal zöldségágyon, Tészta köret, Szőlő	Csőbensült sárgarépa, Banán	Zöldborsófőzelék, Húskrokkett, Görögdinnye										
		Energia: 254,54 Kcal / 1 063,98 KJ		Energia: 300,44 Kcal / 1 255,84 KJ		Energia: 362,20 Kcal / 1 514,00 KJ		Energia: 360,01 Kcal / 1 504,84 KJ		Energia: 383,61 Kcal / 1 603,49 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,37 g	5,33 g	1,89 g	23,51 g	10,89 g	4,42 g	17,37 g	6,84 g	0,90 g	19,38 g	12,05 g	4,69 g	23,83 g	10,01 g	3,60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		36,86 g	0,00 g	0,73 g	26,41 g	0,00 g	0,49 g	56,64 g	0,00 g	1,50 g	42,39 g	0,00 g	0,93 g	48,61 g	5,00 g	0,42 g





Heti étlap 2024.08.12. - 2024.08.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00600) Gyermek 0-18 hó	Céklafőzelék, Vagdalt, egybensült , Szilva	Kelbimbó főzelék, Párolt csirkemell , Őszibarack	Finomfőzelék , Rostonhal , Szőlő	Sárgarépa főzelék, Párolt csirkemell , Banán	Zöldborsófőzelék , Húskroket , Görögdinnye
		Energia: 254,54 Kcal / 1 063,98 Kj	Energia: 309,15 Kcal / 1 292,25 Kj	Energia: 308,03 Kcal / 1 287,57 Kj	Energia: 316,56 Kcal / 1 323,22 Kj	Energia: 383,61 Kcal / 1 603,49 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,37 g 5,33 g 1,89 g	20,07 g 7,10 g 0,87 g	15,73 g 5,80 g 1,18 g	16,29 g 5,07 g 1,30 g	23,83 g 10,01 g 3,60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
36,86 g 0,00 g 0,73 g	40,24 g 0,00 g 0,12 g	47,05 g 5,00 g 0,57 g	50,40 g 5,00 g 0,66 g	48,61 g 5,00 g 0,42 g		
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej , Magyaros vajkrém , Félbarna kenyér, Paradicsom	Tej , Kuglóf	Tej , Méz, Margarin, Kifli	Tej , Pulykahúskrém, Trappista sajt, Teljeskiőrlésű zsemle, Paradicsom	Tej , Avokádós tojáskrém, Félbarna kenyér, Sárgarépa
		Energia: 228,64 Kcal / 955,72 Kj	Energia: 261,34 Kcal / 1 092,40 Kj	Energia: 178,17 Kcal / 744,75 Kj	Energia: 194,24 Kcal / 811,92 Kj	Energia: 249,68 Kcal / 1 043,66 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,42 g 7,84 g 3,96 g	10,81 g 9,07 g 4,70 g	7,01 g 7,84 g 3,28 g	16,21 g 12,41 g 6,06 g	11,56 g 10,36 g 3,72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29,83 g 0,00 g 0,97 g	33,81 g 4,00 g 0,25 g	22,61 g 3,24 g 0,43 g	19,60 g 0,00 g 0,84 g	31,14 g 0,00 g 1,12 g		





Heti étlap 2024.08.12. - 2024.08.16.

.....

Élelmezésvezető

.....

Bölcsődevezető

.....

Bölcsődeorvos

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

