



### Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)	Kakaó, Medve sajt, natúr, Kifli, Paradicsom	Tej , Sajtkrém, zöldfűszeres, Teljeskiőrlésű zsemle, Karalábé	Tej , Túrókrém diós-barackos, Zsemle	Tejeskávé bölcsei, Vaj, Trappista sajt, Kifli, Uborka	Gyümölcs joghurt, Tökmagkrém, Trappista sajt, Zsemle, Sárgarépa										
		Energia: 244,06 Kcal / 1 020,17 KJ	Energia: 173,77 Kcal / 726,36 KJ	Energia: 237,82 Kcal / 994,09 KJ	Energia: 364,45 Kcal / 1 523,40 KJ	Energia: 339,69 Kcal / 1 419,90 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,89 g	9,81 g	5,56 g	8,76 g	12,25 g	6,89 g	11,81 g	7,49 g	3,56 g	14,83 g	17,78 g	9,62 g	13,47 g	14,84 g	6,93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,75 g	6,99 g	0,94 g	19,44 g	0,00 g	0,66 g	30,52 g	3,88 g	0,66 g	35,86 g	9,99 g	0,87 g	41,85 g	12,99 g	1,44 g		
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Limonádé	Limonádé	Gyümölcslé										
		Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ	Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ	Energia: 21,70 Kcal / 90,71 KJ	Energia: 34,34 Kcal / 143,54 KJ	Energia: 87,70 Kcal / 366,59 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	0,01 g	0,00 g	0,00 g	0,05 g	0,00 g	0,00 g	0,10 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	5,27 g	5,00 g	0,00 g	8,38 g	8,10 g	0,00 g	1,95 g	1,62 g	0,00 g		
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Meggyfőzelék, Vagdalt (Stefania) , Szilva	Kelbimbó főzelék, Lecsós pulyka apróhús, Banán	Sütőtökfőzelék, Sült csirkecomb , Alma	Rakott kelkáposzta , Szőlő	Finomfőzelék , Halpogácsa , Körte										
		Energia: 358,79 Kcal / 1 499,74 KJ	Energia: 392,46 Kcal / 1 640,48 KJ	Energia: 301,00 Kcal / 1 258,18 KJ	Energia: 346,97 Kcal / 1 450,33 KJ	Energia: 288,99 Kcal / 1 207,98 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15,60 g	8,16 g	2,79 g	19,61 g	9,20 g	1,42 g	12,58 g	6,45 g	1,04 g	19,60 g	9,60 g	3,36 g	17,57 g	3,94 g	1,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53,45 g	12,79 g	0,40 g	57,56 g	0,00 g	0,19 g	47,47 g	9,99 g	0,14 g	44,51 g	0,00 g	0,31 g	45,18 g	5,00 g	0,81 g		





Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		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 , 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, Zöldpaprika</p> <p>Energia: 196,98 Kcal / 823,38 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>9,01 g</td> <td>9,93 g</td> <td>4,12 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>20,00 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,76 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	9,01 g	9,93 g	4,12 g	Szénhidrát	Cukor	Só	20,00 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																																																																
9,01 g	9,93 g	4,12 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
20,00 g	0,00 g	0,76 g																																																																

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Bölcsődevezető

.....  
Bölcsődeorvos

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

