



### Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej , Trappista sajt, Margarin, Zsemle, Uborka	Tejeskávé, Sonkakrém , Zsemle, Retek	Tej , Céklás túrókrém, Zsemle, Zöldpaprika	Tej , Párizsi, Vaj, Trappista sajt, Teljeskiőrlésű kenyér, Karalábé	Gyümölcs joghurt, Medve sajt, natúr, Főtt tojás , Kifli, Zöldpaprika
		Energia: 266,33 Kcal / 1 113,26 KJ	Energia: 259,60 Kcal / 1 085,13 KJ	Energia: 216,74 Kcal / 905,97 KJ	Energia: 205,41 Kcal / 858,61 KJ	Energia: 317,96 Kcal / 1 329,07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,60 g 14,11 g 6,36 g	11,89 g 10,26 g 3,85 g	11,21 g 6,98 g 3,24 g	13,80 g 14,47 g 7,16 g	13,75 g 13,39 g 6,77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
26,04 g 0,00 g 1,09 g	33,14 g 6,99 g 0,91 g	27,01 g 0,00 g 0,67 g	28,29 g 0,00 g 1,17 g	34,97 g 12,99 g 1,33 g		
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Limonádé	Gyümölcstea	Gyümölcslé
		Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ	Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ	Energia: 21,70 Kcal / 90,71 KJ	Energia: 21,34 Kcal / 89,20 KJ	Energia: 87,71 Kcal / 366,63 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	0,11 g 0,00 g 0,00 g	0,01 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
		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	5,24 g 5,00 g 0,00 g	1,95 g 1,62 g 0,01 g		
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Paradicsom mártás , Húsgombóc, Alma	Sütőtökfőzelék, Húspuding , Körte	Csöbenschült karfiol csirkemellel, Narancs	Almafőzelék , Tavaszi vagdalt, Kiwi	Sárgarépa-főzelék, Halszelet diós bundában, Mandarin
		Energia: 354,47 Kcal / 1 481,68 KJ	Energia: 364,73 Kcal / 1 524,57 KJ	Energia: 304,31 Kcal / 1 272,02 KJ	Energia: 381,62 Kcal / 1 595,17 KJ	Energia: 322,43 Kcal / 1 347,76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,40 g 6,70 g 1,43 g	15,19 g 8,53 g 2,53 g	21,08 g 11,22 g 4,22 g	19,27 g 13,26 g 5,30 g	15,58 g 9,63 g 2,40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
59,39 g 14,99 g 0,54 g	56,27 g 9,99 g 0,22 g	28,70 g 0,00 g 0,54 g	44,05 g 3,00 g 0,72 g	42,23 g 5,00 g 0,75 g		





Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd						
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej , Vajkrém natur, Kifli, Paradicsom	Tej , Házi májas, Teljeskiőrlésű zsemle, Lilahagyma	Tej , Briós	Kakaó, Vajas pogácsa	Tej , Szárnyashúskrém házi, Zsemle, Paradicsom
		Energia: 179,83 Kcal / 751,69 Kj	Energia: 148,53 Kcal / 620,86 Kj	Energia: 283,26 Kcal / 1 184,03 Kj	Energia: 322,79 Kcal / 1 349,26 Kj	Energia: 218,14 Kcal / 911,83 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,38 g 7,58 g 3,89 g	11,64 g 8,80 g 3,99 g	10,14 g 8,70 g 4,13 g	9,22 g 14,33 g 6,78 g	12,18 g 7,97 g 3,16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
20,31 g 0,00 g 0,38 g	20,97 g 1,20 g 0,58 g	40,42 g 7,74 g 0,62 g	38,45 g 7,64 g 1,16 g	26,52 g 0,00 g 0,72 g		

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Bölcsődevezető

.....  
Bölcsődeorvos

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

