



### Heti étlap 2024.02.19. - 2024.02.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	Gyümölcs joghurt, Főtt tojás , Margarin, Teljeskiőrlésű zsömlé, Retek	Tej , Gépsonka, Trappista sajt, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Karalábé	Tej , Lekvár, Félbarna kenyér	Tej , Kifli, Medve sajt, sonkás, Uborka	Tej , Körözött túró, Kifli, Zöldpaprika										
		Energia: 263,12 Kcal / 1 099,84 KJ	Energia: 210,59 Kcal / 880,27 KJ	Energia: 211,61 Kcal / 884,53 KJ	Energia: 147,42 Kcal / 616,22 KJ	Energia: 190,86 Kcal / 797,79 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,38 g	15,82 g	5,73 g	16,78 g	13,52 g	6,30 g	9,12 g	4,60 g	2,40 g	11,36 g	10,61 g	6,05 g	9,87 g	8,12 g	3,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,87 g	12,99 g	0,95 g	28,40 g	0,00 g	1,17 g	34,87 g	5,20 g	0,98 g	20,19 g	0,00 g	1,09 g	21,09 g	0,00 g	0,61 g		
<b>Tízórai</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	Gyümölcslé	Limonádé	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Gyümölcstea										
		Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ	Energia: 34,34 Kcal / 143,54 KJ	Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ	Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ	Energia: 21,34 Kcal / 89,20 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	0,11 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
		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	1,95 g	1,62 g	0,01 g	1,95 g	1,62 g	0,01 g	5,24 g	5,00 g	0,00 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	Vitaminfelfújtt, Narancs	Spenótos halfilé dióval, Tészta köret , Alma	Vadas (főzelék) , Párolt sertéshús, Banán	Zöldborsófőzelék , Vagdalt, egybensült , Körte	Almafőzelék , Lecsós csirkemáj , Sárgarépagolyó										
		Energia: 315,44 Kcal / 1 318,54 KJ	Energia: 412,22 Kcal / 1 723,08 KJ	Energia: 319,86 Kcal / 1 337,01 KJ	Energia: 373,32 Kcal / 1 560,48 KJ	Energia: 443,66 Kcal / 1 854,50 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23,10 g	12,53 g	4,92 g	21,61 g	19,15 g	5,57 g	14,01 g	7,99 g	2,72 g	22,21 g	6,59 g	2,39 g	21,33 g	15,75 g	5,39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,28 g	0,00 g	0,61 g	37,56 g	0,00 g	0,92 g	47,06 g	3,00 g	0,47 g	55,50 g	5,00 g	0,49 g	53,20 g	14,24 g	0,31 g		





Heti étlap 2024.02.19. - 2024.02.23.

		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>	Tej , Méz, Margarin, Zsemle	Tej , Magyaros vajkrém , Zsemle, Retek	Tejeskávé, Pulykahúskrém, Trappista sajt, Teljeskiőrlésű zsömle, Lilahagyma	Kakaó, Kuglóf	Tej , Cukkinikrém , Félbarna kenyér, Paradicsom
		Energia: 226,47 Kcal / 946,64 KJ	Energia: 213,48 Kcal / 892,35 KJ	Energia: 226,77 Kcal / 947,90 KJ	Energia: 265,56 Kcal / 1 110,04 KJ	Energia: 248,15 Kcal / 1 037,27 KJ
		Fehérje 8,26 g Zsír 8,47 g T.Zsírsvav 3,30 g	Fehérje 8,67 g Zsír 8,19 g T.Zsírsvav 3,90 g	Fehérje 16,27 g Zsír 12,39 g T.Zsírsvav 6,49 g	Fehérje 9,48 g Zsír 8,10 g T.Zsírsvav 4,19 g	Fehérje 9,61 g Zsír 9,40 g T.Zsírsvav 2,97 g
		Szénhidrát 28,69 g Cukor 3,24 g Só 0,70 g	Szénhidrát 26,03 g Cukor 0,00 g Só 0,68 g	Szénhidrát 27,65 g Cukor 8,19 g Só 0,84 g	Szénhidrát 38,36 g Cukor 10,99 g Só 0,19 g	Szénhidrát 30,98 g Cukor 0,00 g Só 0,99 g

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Bölcsődevezető

.....  
Bölcsődeorvos

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

