



Heti étlap 2023.07.31. - 2023.08.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej , Méz, Margarin, Kifli	Karamell, Tavaszti túrókrém, Zsemle, Zöldpaprika	Tej , Napraforgókrém, Félbarna kenyér, Sárgarépa	Tej , Tavaszti felvágott, Margarin, Trappista sajt, Zsemle, Paradicsom	Tej , Diós sajtkrém, Zsemle, Uborka										
		Energia: 178,17 Kcal / 744,75 KJ	Energia: 244,53 Kcal / 1 022,14 KJ	Energia: 227,76 Kcal / 952,04 KJ	Energia: 269,27 Kcal / 1 125,55 KJ	Energia: 270,93 Kcal / 1 132,49 KJ										
		Fehérje 7,01 g	Zsír 7,84 g	T.Zsír 3,28 g	Fehérje 11,07 g	Zsír 6,63 g	T.Zsír 3,23 g	Fehérje 9,90 g	Zsír 13,83 g	T.Zsír 7,21 g	Fehérje 12,76 g	Zsír 13,51 g	T.Zsír 5,92 g	Fehérje 9,90 g	Zsír 13,83 g	T.Zsír 7,21 g
		Szénhidrát 22,61 g	Cukor 3,24 g	Só 0,43 g	Szénhidrát 34,86 g	Cukor 7,99 g	Só 0,66 g	Szénhidrát 30,63 g	Cukor 0,00 g	Só 1,08 g	Szénhidrát 26,77 g	Cukor 0,00 g	Só 1,22 g	Szénhidrát 26,40 g	Cukor 0,00 g	Só 0,90 g
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Gyümölcslé	Limonádé	Gyümölcslé	Gyümölcs tea	Gyümölcslé										
		Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ	Energia: 34,34 Kcal / 143,54 KJ	Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ	Energia: 21,34 Kcal / 89,20 KJ	Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ										
		Fehérje 0,11 g	Zsír 0,00 g	T.Zsír 0,00 g	Fehérje 0,05 g	Zsír 0,00 g	T.Zsír 0,00 g	Fehérje 0,11 g	Zsír 0,00 g	T.Zsír 0,00 g	Fehérje 0,01 g	Zsír 0,00 g	T.Zsír 0,00 g	Fehérje 0,11 g	Zsír 0,00 g	T.Zsír 0,00 g
		Szénhidrát 1,95 g	Cukor 1,62 g	Só 0,01 g	Szénhidrát 8,38 g	Cukor 8,10 g	Só 0,00 g	Szénhidrát 1,95 g	Cukor 1,62 g	Só 0,01 g	Szénhidrát 5,24 g	Cukor 5,00 g	Só 0,00 g	Szénhidrát 1,95 g	Cukor 1,62 g	Só 0,01 g
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Zöldborsós sertésragu, Párolt bulgur, Alma	Csőbensült vegyeszöldség, Sárgadinnye	Karfiolfőzelék , Brassói feltét, Banán	Rakott burg virslivel , Őszibarack	Zöldbab csőben sütvé, Görögdinnye										
		Energia: 329,26 Kcal / 1 376,31 KJ	Energia: 323,81 Kcal / 1 353,53 KJ	Energia: 333,00 Kcal / 1 391,94 KJ	Energia: 375,10 Kcal / 1 567,92 KJ	Energia: 302,49 Kcal / 1 264,41 KJ										
		Fehérje 18,95 g	Zsír 7,23 g	T.Zsír 1,57 g	Fehérje 20,94 g	Zsír 12,48 g	T.Zsír 4,42 g	Fehérje 17,17 g	Zsír 9,18 g	T.Zsír 2,49 g	Fehérje 15,62 g	Zsír 16,49 g	T.Zsír 6,20 g	Fehérje 19,04 g	Zsír 13,50 g	T.Zsír 5,38 g
		Szénhidrát 48,61 g	Cukor 0,00 g	Só 0,23 g	Szénhidrát 31,31 g	Cukor 0,00 g	Só 0,86 g	Szénhidrát 44,67 g	Cukor 0,00 g	Só 0,23 g	Szénhidrát 39,71 g	Cukor 0,00 g	Só 1,17 g	Szénhidrát 25,33 g	Cukor 0,00 g	Só 0,49 g





Heti étlap 2023.07.31. - 2023.08.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)					
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Kakaó, Gépsonka, Trappista sajt, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tej , Mogyorókrém , Félbarna kenyér	Tej , Paradicsomos fűszeres halkrém, Teljeskiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Tej , Magyaros vajkrém , Kifli, Uborka	Tej , Vaj, Főtt tojás , Teljeskiőrlésű zsemle, Karalábé
		Energia: 228,46 Kcal / 954,96 KJ	Energia: 199,41 Kcal / 833,53 KJ	Energia: 157,72 Kcal / 659,27 KJ	Energia: 207,94 Kcal / 869,19 KJ	Energia: 208,66 Kcal / 872,20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,93 g 13,95 g 6,56 g	9,67 g 7,70 g 2,98 g	11,75 g 9,20 g 3,85 g	9,08 g 8,96 g 4,64 g	13,08 g 14,25 g 5,92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35,02 g 6,99 g 1,14 g	34,57 g 4,80 g 1,11 g	21,71 g 0,00 g 0,57 g	22,50 g 0,00 g 0,45 g	19,30 g 0,00 g 0,56 g		

.....
Élelmezésvezető

.....
Bölcsődevezető

.....
Bölcsődeorvos

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

