



### Heti étlap 2023.08.28. - 2023.09.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)	Gyümölcs joghurt, Kifli, Vaj, Paradicsom	Tej , Zala felvágott, Margarin, Teljeskiőrlésű zsemle, Paradicsom	Tej , Medve sajt, sonkás, Kifli, Uborka	Tej , Tavaszi túrókrém, Zsemle, Zöldpaprika	Tej , Sajtkrém, snidlinges , Kifli, Karalábé
		Energia: 263,26 Kcal / 1 100,43 KJ	Energia: 159,59 Kcal / 667,09 KJ	Energia: 147,42 Kcal / 616,22 KJ	Energia: 212,41 Kcal / 887,87 KJ	Energia: 228,41 Kcal / 954,75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		7,69 g 10,17 g 5,22 g	9,79 g 12,44 g 4,74 g	11,36 g 10,61 g 6,05 g	11,07 g 6,63 g 3,23 g	8,50 g 12,08 g 6,91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,67 g 12,99 g 0,70 g	18,58 g 0,00 g 0,84 g	20,19 g 0,00 g 1,09 g	26,87 g 0,00 g 0,66 g	21,13 g 0,00 g 0,65 g		
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)	Limonádé	Gyümölcsle	Gyümölcsle	Gyümölcsle	Limonádé
		Energia: 34,34 Kcal / 143,54 KJ	Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ	Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ	Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ	Energia: 21,70 Kcal / 90,71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		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	0,11 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
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	1,95 g 1,62 g 0,01 g	5,27 g 5,00 g 0,00 g		
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Túróval rakott burgonya , Alma	Zöldbab csőben sütv, Nektarin	Karalábéfőzelék , Almás vagdalt, Szilva	Csőbensült brokkoli, Banán	Sóskafőzelék, Tojás krokett, Sárgadinnye
		Energia: 332,19 Kcal / 1 388,55 KJ	Energia: 326,64 Kcal / 1 365,36 KJ	Energia: 325,09 Kcal / 1 358,88 KJ	Energia: 363,39 Kcal / 1 518,97 KJ	Energia: 333,07 Kcal / 1 392,23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		13,83 g 10,95 g 4,02 g	19,48 g 13,76 g 5,43 g	16,96 g 7,65 g 2,76 g	23,45 g 10,52 g 4,32 g	11,39 g 9,74 g 2,65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43,38 g 0,00 g 0,18 g	30,61 g 0,00 g 0,48 g	45,77 g 0,00 g 0,84 g	42,80 g 0,00 g 0,57 g	48,14 g 17,98 g 0,68 g		





### Heti étlap 2023.08.28. - 2023.09.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	Tej , Marokkói sárgarépakrém, Félbarna kenyér, Zöldpaprika	Tej , Sajtos pogácsa	Tejeskávé, Padlizsánkrém, Félbarna kenyér, Sárgarépa	Kakaó, Gépsonka, Margarin, Teljeskiőrlésű zsemle, Uborka	Tej , Házi májas, Zsemle, Zöldpaprika										
		Energia: 240,58 Kcal / 1 005,62 KJ	Energia: 350,02 Kcal / 1 463,08 KJ	Energia: 277,77 Kcal / 1 161,08 KJ	Energia: 174,65 Kcal / 730,04 KJ	Energia: 234,28 Kcal / 979,29 KJ										
		Fehérje 9,49 g	Zsír 6,80 g	T.Zsírsvav 2,98 g	Fehérje 14,25 g	Zsír 16,00 g	T.Zsírsvav 7,26 g	Fehérje 9,52 g	Zsír 9,35 g	T.Zsírsvav 2,97 g	Fehérje 11,21 g	Zsír 10,23 g	T.Zsírsvav 4,06 g	Fehérje 12,63 g	Zsír 9,30 g	T.Zsírsvav 3,59 g
		Szénhidrát 34,82 g	Cukor 4,05 g	Só 1,04 g	Szénhidrát 36,99 g	Cukor 0,10 g	Só 0,53 g	Szénhidrát 38,51 g	Cukor 6,99 g	Só 1,04 g	Szénhidrát 25,28 g	Cukor 6,99 g	Só 0,63 g	Szénhidrát 27,68 g	Cukor 0,00 g	Só 0,84 g

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Bölcsődevezető

.....  
Bölcsődeorvos

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

