

Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej , Méz, Margarin, Kifli			Karamell, Tavaszi túrókrém, Zsemle, Zöldpaprika			Tej , Napraforgókrém, Félbarna kenyér, Sárgarépa			Tej , Tavaszi 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: 269,28 Kcal / 1 125,59 KJ			Energia: 270,93 Kcal / 1 132,49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,01 g	7,84 g	3,28 g	11,07 g	6,63 g	3,23 g	9,49 g	8,63 g	3,41 g	12,76 g	13,51 g	5,93 g	9,90 g	13,83 g	7,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22,61 g	3,24 g	0,43 g	34,86 g	7,99 g	0,66 g	30,63 g	0,00 g	1,08 g	26,77 g	0,00 g	1,22 g	26,40 g	0,00 g	0,90 g	
	(00600) Gyermek 0-18 hó	Tej , Méz, Margarin, Kifli			Karamell, Tavaszi túrókrém, Zsemle, Zöldpaprika			Tej , Napraforgókrém, Félbarna kenyér, Sárgarépa			Tej , Tavaszi 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: 269,28 Kcal / 1 125,59 KJ			Energia: 270,93 Kcal / 1 132,49 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
7,01 g		7,84 g	3,28 g	11,07 g	6,63 g	3,23 g	9,49 g	8,63 g	3,41 g	12,76 g	13,51 g	5,93 g	9,90 g	13,83 g	7,21 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
22,61 g	3,24 g	0,43 g	34,86 g	7,99 g	0,66 g	30,63 g	0,00 g	1,08 g	26,77 g	0,00 g	1,22 g	26,40 g	0,00 g	0,90 g		
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)	Gyümölcslé			Limonádé			Gyümölcslé			Gyümölcstea			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	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	0,05 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	0,11 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	8,38 g	8,10 g	0,00 g	1,95 g	1,62 g	0,01 g	5,24 g	5,00 g	0,00 g	1,95 g	1,62 g	0,01 g		





Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek					
Tízórai	(00600) Gyermek 0-18 hó	Alma, Keksz darált	Keksz darált, Alma	Keksz darált, Banán	Keksz darált, Körte	Banán, Keksz darált					
		Energia: 94,16 Kcal / 393,59 Kj	Energia: 94,15 Kcal / 393,55 Kj	Energia: 157,32 Kcal / 657,60 Kj	Energia: 110,54 Kcal / 462,06 Kj	Energia: 157,32 Kcal / 657,60 Kj					
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv					
		2,35 g 0,78 g 0,06 g	2,35 g 0,78 g 0,06 g	3,16 g 0,51 g 0,06 g	2,35 g 0,69 g 0,06 g	3,16 g 0,51 g 0,06 g					
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só					
18,99 g 2,00 g 0,02 g	18,99 g 2,00 g 0,01 g	34,47 g 2,00 g 0,05 g	23,49 g 2,00 g 0,01 g	34,47 g 2,00 g 0,06 g							
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Zöldborsós sertésragu, Párolt bulgur, Alma	Csőbensült vegyeszöldség, Szőlő	Karalábéfélelék , Brassói feltét, Banán	Rakott burg virslivel , Körte	Zöldbab csőben sütve, Szilva					
		Energia: 330,00 Kcal / 1 379,40 Kj	Energia: 351,89 Kcal / 1 470,90 Kj	Energia: 339,81 Kcal / 1 420,41 Kj	Energia: 385,58 Kcal / 1 611,72 Kj	Energia: 325,54 Kcal / 1 360,76 Kj					
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv					
		18,99 g 7,24 g 1,57 g	21,15 g 12,63 g 4,42 g	17,16 g 10,24 g 3,17 g	15,35 g 16,67 g 6,20 g	19,17 g 13,45 g 5,38 g					
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só					
48,76 g 0,00 g 0,23 g	37,24 g 0,00 g 0,84 g	43,88 g 0,00 g 0,51 g	42,41 g 0,00 g 1,16 g	30,62 g 0,00 g 0,48 g							
(00600) Gyermek 0-18 hó	(00600) Gyermek 0-18 hó	Zöldborsófélelék , Sertés pörkölt , Alma	Finomfélelék , Párolt csirkemell , Szőlő	Karalábéfélelék , Brassói feltét, Banán	Burgonya főzelék , Sült virsli , Körte	Zöldbabfélelék, Párolt sertéshús, Szilva					
		Energia: 337,90 Kcal / 1 412,42 Kj	Energia: 288,76 Kcal / 1 207,02 Kj	Energia: 339,81 Kcal / 1 420,41 Kj	Energia: 385,58 Kcal / 1 611,72 Kj	Energia: 242,25 Kcal / 1 012,61 Kj					
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv					
		21,54 g 9,28 g 2,76 g	17,70 g 5,23 g 1,25 g	17,16 g 10,24 g 3,17 g	12,71 g 16,48 g 5,93 g	14,78 g 7,93 g 2,65 g					
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só					
41,07 g 5,00 g 0,30 g	41,62 g 5,00 g 0,52 g	43,88 g 0,00 g 0,51 g	45,68 g 0,00 g 1,41 g	29,74 g 0,00 g 0,12 g							





### Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00600) Gyermek 0-18 hó</b>					
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	Kakaó, Gépsonka, Trappista sajt, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tej , Mogorókrém , 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	
<b>(00600) Gyermek 0-18 hó</b>	Zöldborsófőzelék , Főtt tojás	Finomfőzelék , Párolt csirkemell	Párolt sertéshús, Karalábéfőzelék	Burgonya főzelék , Főtt tojás	Zöldbabfőzelék, Párolt sertéshús	
	Energia: 275,66 Kcal / 1 152,26 Kj	Energia: 224,26 Kcal / 937,41 Kj	Energia: 223,67 Kcal / 934,94 Kj	Energia: 262,83 Kcal / 1 098,63 Kj	Energia: 188,07 Kcal / 786,13 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	17,87 g 7,62 g 2,51 g	17,22 g 4,99 g 1,25 g	15,74 g 8,25 g 2,96 g	11,50 g 8,23 g 3,02 g	14,15 g 7,78 g 2,65 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
33,32 g 5,00 g 0,25 g	27,14 g 5,00 g 0,52 g	21,24 g 0,00 g 0,46 g	35,02 g 0,00 g 0,29 g	17,95 g 0,00 g 0,12 g		





Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.

.....

Élelmezésvezető

.....

Bölcsődevezető

.....

Bölcsődeorvos

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

