



Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej , Diós sajtkrém, Félbarna kenyér, Uborka	Karamell, Napraforgókrém, Félbarna kenyér, Sárgarépa	Tej , Tojásrántotta , Zöldpaprika	Tej , Tavaszi felvágott, Trappista sajt, Margarin, Teljeskiőrlésű zsemle, Paradicsom	Tej , Tavaszi túrókrém, Zsemle, Zöldpaprika										
		Energia: 284,63 Kcal / 1 189,75 KJ	Energia: 259,88 Kcal / 1 086,30 KJ	Energia: 185,60 Kcal / 775,81 KJ	Energia: 217,95 Kcal / 911,03 KJ	Energia: 212,41 Kcal / 887,87 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,69 g	13,46 g	7,26 g	9,49 g	8,63 g	3,41 g	10,74 g	11,84 g	3,84 g	13,16 g	15,16 g	6,97 g	11,07 g	6,63 g	3,23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,84 g	0,00 g	1,22 g	38,62 g	7,99 g	1,08 g	8,79 g	0,00 g	0,31 g	19,08 g	0,00 g	1,09 g	26,87 g	0,00 g	0,66 g		
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)	Limonádé	Gyümölcslé	Gyümölcsstea	Gyümölcslé	Gyümölcslé										
		Energia: 21,70 Kcal / 90,71 KJ	Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ	Energia: 21,34 Kcal / 89,20 KJ	Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ	Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,01 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	0,11 g	0,00 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
5,27 g	5,00 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	1,95 g	1,62 g	0,01 g		
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Rakott burg virslivel , Körte	Tökfőzelék , Brassói feltét, Szőlő	Zöldborsós pulykaragu, Tészta köret , Alma	Csöbenschült karfiol csirkemellel, Banán	Céklafőzelék, Natúr sertésszelet , Alma										
		Energia: 385,58 Kcal / 1 611,72 KJ	Energia: 314,55 Kcal / 1 314,82 KJ	Energia: 351,83 Kcal / 1 470,65 KJ	Energia: 361,30 Kcal / 1 510,23 KJ	Energia: 228,39 Kcal / 954,67 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15,35 g	16,67 g	6,20 g	14,44 g	11,08 g	2,75 g	19,79 g	9,05 g	1,43 g	21,71 g	11,10 g	4,11 g	12,50 g	8,67 g	2,28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,41 g	0,00 g	1,17 g	38,07 g	0,00 g	0,22 g	47,84 g	0,00 g	0,36 g	42,83 g	0,00 g	0,58 g	24,11 g	0,00 g	0,43 g		





Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)																																																																	
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	<p>Tej , Paradicsomos fűszeres halkrém, Zsemle, Zöldpaprika</p> <p>Energia: 217,33 Kcal / 908,44 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>11,04 g</td> <td>8,26 g</td> <td>3,13 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>26,83 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,77 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	11,04 g	8,26 g	3,13 g	Szénhidrát	Cukor	Só	26,83 g	0,00 g	0,77 g	<p>Tej , Gépsonka, Trappista sajt, Margarin, Teljeskiőrlésű zsemle, Paradicsom</p> <p>Energia: 213,93 Kcal / 894,23 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>15,00 g</td> <td>14,04 g</td> <td>6,50 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>18,78 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,98 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	15,00 g	14,04 g	6,50 g	Szénhidrát	Cukor	Só	18,78 g	0,00 g	0,98 g	<p>Kakaó, Vaj, Trappista sajt, Zsemle, Uborka</p> <p>Energia: 317,15 Kcal / 1 325,69 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>12,98 g</td> <td>14,54 g</td> <td>7,65 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>33,23 g</td> <td>6,99 g</td> <td>1,02 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	12,98 g	14,54 g	7,65 g	Szénhidrát	Cukor	Só	33,23 g	6,99 g	1,02 g	<p>Tej , Mogyorókrém , Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 199,41 Kcal / 833,53 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>9,67 g</td> <td>7,70 g</td> <td>2,98 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>34,57 g</td> <td>4,80 g</td> <td>1,11 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	9,67 g	7,70 g	2,98 g	Szénhidrát	Cukor	Só	34,57 g	4,80 g	1,11 g	<p>Tej , Zabpelyhes keksz</p> <p>Energia: 421,42 Kcal / 1 761,54 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>10,62 g</td> <td>20,08 g</td> <td>7,27 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>49,05 g</td> <td>17,20 g</td> <td>0,49 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	10,62 g	20,08 g	7,27 g	Szénhidrát	Cukor	Só	49,05 g	17,20 g	0,49 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																
11,04 g	8,26 g	3,13 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
26,83 g	0,00 g	0,77 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																
15,00 g	14,04 g	6,50 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
18,78 g	0,00 g	0,98 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																
12,98 g	14,54 g	7,65 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
33,23 g	6,99 g	1,02 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																
9,67 g	7,70 g	2,98 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
34,57 g	4,80 g	1,11 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																
10,62 g	20,08 g	7,27 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
49,05 g	17,20 g	0,49 g																																																																

.....
Élelmezésvezető

.....
Bölcsődevezető

.....
Bölcsődeorvos

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

