



Heti étlap 2023.11.06. - 2023.11.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej , Sajtkrém, zöldfűszeres, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka	Tej , Medve sajt, sonkás, Főtt tojás , Kifli, Karalábé	Tej , Zala felvágott, Margarin, Teljeskiőrlésű zsömle, Jégcsap rettek	Tej , Mogorókrém , Félbarna kenyér	Tej , Kifli, Vaj, Jégcsap rettek										
		Energia: 168,44 Kcal / 704,08 KJ	Energia: 218,82 Kcal / 914,67 KJ	Energia: 158,12 Kcal / 660,94 KJ	Energia: 199,41 Kcal / 833,53 KJ	Energia: 186,11 Kcal / 777,94 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,10 g	12,41 g	6,89 g	16,98 g	15,43 g	7,29 g	9,83 g	12,42 g	4,73 g	9,67 g	7,70 g	2,98 g	7,24 g	8,56 g	4,36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,44 g	0,00 g	0,81 g	21,47 g	0,00 g	1,25 g	18,22 g	0,00 g	0,87 g	34,57 g	4,80 g	1,11 g	19,81 g	0,00 g	0,41 g		
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)	Gyümölcslé	Gyümölcslé	Gyümölcsstea	Limonádé	Gyümölcslé										
		Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ	Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ	Energia: 21,34 Kcal / 89,20 KJ	Energia: 21,70 Kcal / 90,71 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	0,11 g	0,00 g	0,00 g	0,01 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	1,95 g	1,62 g	0,01 g	5,24 g	5,00 g	0,00 g	5,27 g	5,00 g	0,00 g	1,95 g	1,62 g	0,01 g		
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Túróval rakott burgonya , Banán	Zöldbabfőzelék, Rostonhal , Banán	Meggyfőzelék, Húskrokkett , Sütőtökgyolýó	Csőbensült karfiol sertéshússal, Mandarin	Sóskafőzelék, Sajtfelfújtt , Alma										
		Energia: 395,35 Kcal / 1 652,56 KJ	Energia: 293,20 Kcal / 1 225,58 KJ	Energia: 465,23 Kcal / 1 944,66 KJ	Energia: 328,82 Kcal / 1 374,47 KJ	Energia: 400,38 Kcal / 1 673,59 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14,64 g	10,68 g	4,02 g	14,90 g	6,50 g	1,63 g	17,88 g	14,72 g	5,33 g	19,69 g	14,15 g	5,28 g	17,86 g	16,17 g	7,71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58,86 g	0,00 g	0,22 g	45,84 g	0,00 g	0,21 g	63,64 g	21,53 g	0,49 g	29,83 g	0,00 g	0,54 g	43,66 g	17,98 g	0,89 g		





Heti étlap 2023.11.06. - 2023.11.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)																																																																	
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	<p>Tej , Magyaros vajkrém , Zsemle, Lillahagyma</p> <p>Energia: 218,48 Kcal / 913,25 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>8,67 g</td> <td>8,19 g</td> <td>4,34 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>27,25 g</td> <td>1,20 g</td> <td>0,65 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	8,67 g	8,19 g	4,34 g	Szénhidrát	Cukor	Só	27,25 g	1,20 g	0,65 g	<p>Kakaó, Avokádókrém, Félbarna kenyér, Sárgarépa</p> <p>Energia: 260,26 Kcal / 1 087,89 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>10,21 g</td> <td>10,31 g</td> <td>3,83 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>39,99 g</td> <td>6,99 g</td> <td>1,11 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	10,21 g	10,31 g	3,83 g	Szénhidrát	Cukor	Só	39,99 g	6,99 g	1,11 g	<p>Tej , Padlizsánkrém, Félbarna kenyér, Zöldpaprika</p> <p>Energia: 244,66 Kcal / 1 022,68 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>9,50 g</td> <td>9,37 g</td> <td>2,96 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>30,30 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,98 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	9,50 g	9,37 g	2,96 g	Szénhidrát	Cukor	Só	30,30 g	0,00 g	0,98 g	<p>Tejeskávét, Vajas pogácsa</p> <p>Energia: 317,42 Kcal / 1 326,82 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>8,87 g</td> <td>13,90 g</td> <td>6,53 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>38,44 g</td> <td>7,64 g</td> <td>1,16 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	8,87 g	13,90 g	6,53 g	Szénhidrát	Cukor	Só	38,44 g	7,64 g	1,16 g	<p>Tej , Párizsi krém, Teljeskiórlésű zsemle, Uborka</p> <p>Energia: 140,77 Kcal / 588,42 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>9,23 g</td> <td>10,06 g</td> <td>4,10 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>18,05 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,78 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	9,23 g	10,06 g	4,10 g	Szénhidrát	Cukor	Só	18,05 g	0,00 g	0,78 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
8,67 g	8,19 g	4,34 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
27,25 g	1,20 g	0,65 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
10,21 g	10,31 g	3,83 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
39,99 g	6,99 g	1,11 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
9,50 g	9,37 g	2,96 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
30,30 g	0,00 g	0,98 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
8,87 g	13,90 g	6,53 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
38,44 g	7,64 g	1,16 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
9,23 g	10,06 g	4,10 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
18,05 g	0,00 g	0,78 g																																																																

.....
Élelmezésvezető

.....
Bölcsődevezető

.....
Bölcsődeorvos

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

