



Heti étlap 2023.11.27. - 2023.12.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)	Gyümölcs joghurt, Virsli, Kifli, Zöldpaprika	Tej , Vaj, Trappista sajt, Kifli, Uborka, Tojás	Tej , Magyaros vajkrém , Félbarna kenyér, Zöldpaprika	Tej , Zala felvágott, Trappista sajt, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tej , Sajtkrém, zöldfűszeres, Kifli, Kaliforniai paprika
		Energia: 259,46 Kcal / 1 084,54 KJ	Energia: 268,01 Kcal / 1 120,28 KJ	Energia: 228,18 Kcal / 953,79 KJ	Energia: 227,19 Kcal / 949,65 KJ	Energia: 224,65 Kcal / 939,04 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
		9,59 g 8,99 g 4,33 g	14,06 g 14,48 g 7,32 g	9,46 g 7,86 g 3,95 g	15,51 g 16,14 g 7,23 g	8,32 g 12,10 g 6,91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,48 g 12,99 g 1,08 g	20,07 g 0,00 g 0,82 g	29,63 g 0,00 g 0,97 g	27,85 g 0,00 g 1,36 g	20,35 g 0,00 g 0,62 g		
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)	Gyümölcstea	Limonádé	Gyümölcslé	Limonádé	Gyümölcslé
		Energia: 21,34 Kcal / 89,20 KJ	Energia: 21,70 Kcal / 90,71 KJ	Energia: 88,07 Kcal / 368,13 KJ	Energia: 34,34 Kcal / 143,54 KJ	Energia: 87,71 Kcal / 366,63 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
		0,01 g 0,00 g 0,00 g	0,01 g 0,00 g 0,00 g	0,83 g 0,51 g 0,18 g	0,05 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
5,24 g 5,00 g 0,00 g	5,27 g 5,00 g 0,00 g	18,62 g 17,13 g 0,04 g	8,38 g 8,10 g 0,00 g	1,95 g 1,62 g 0,01 g		
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Almafőzelék , Sajtfelújít , Sárgarépagolyó	Zöldségleves , Diós tészta, Narancs	Csöbenschült karalábé, Banán	Paradicsomos káposzta , Húspuding , Mandarin	Vadas (főzelék) , Párolt sertéshús, Körte
		Energia: 406,61 Kcal / 1 699,63 KJ	Energia: 425,57 Kcal / 1 778,88 KJ	Energia: 342,79 Kcal / 1 432,86 KJ	Energia: 354,01 Kcal / 1 479,76 KJ	Energia: 273,08 Kcal / 1 141,47 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
		16,55 g 18,98 g 8,89 g	12,04 g 11,57 g 2,55 g	20,55 g 10,41 g 4,34 g	16,84 g 9,98 g 2,61 g	13,20 g 8,17 g 2,72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41,55 g 10,50 g 0,97 g	67,14 g 15,01 g 0,50 g	40,83 g 0,00 g 0,69 g	48,15 g 11,99 g 0,93 g	36,08 g 3,00 g 0,42 g		





Heti étlap 2023.11.27. - 2023.12.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)																																																																	
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	<p>Tej , Margarin, Zsemle, Karalábé</p> <p>Energia: 211,87 Kcal / 885,62 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>8,66 g</td> <td>9,21 g</td> <td>3,49 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>0,74 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	8,66 g	9,21 g	3,49 g	Szénhidrát	Cukor	Só	26,83 g	0,00 g	0,74 g	<p>Tej , Pulykahúskrém, Teljeskiőrlésű zsemle, Paradicsom</p> <p>Energia: 138,46 Kcal / 578,76 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>12,05 g</td> <td>8,19 g</td> <td>3,38 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>19,36 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,48 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	12,05 g	8,19 g	3,38 g	Szénhidrát	Cukor	Só	19,36 g	0,00 g	0,48 g	<p>Tej , Fonott kalács</p> <p>Energia: 230,24 Kcal / 962,40 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>8,50 g</td> <td>7,88 g</td> <td>3,60 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>31,79 g</td> <td>3,12 g</td> <td>0,45 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	8,50 g	7,88 g	3,60 g	Szénhidrát	Cukor	Só	31,79 g	3,12 g	0,45 g	<p>Tej , Kakaós csiga</p> <p>Energia: 308,14 Kcal / 1 288,03 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>8,55 g</td> <td>13,25 g</td> <td>6,03 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>37,90 g</td> <td>12,00 g</td> <td>0,42 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	8,55 g	13,25 g	6,03 g	Szénhidrát	Cukor	Só	37,90 g	12,00 g	0,42 g	<p>Tej , Tavaszi túrókrém, Zsemle, Sárgarépa</p> <p>Energia: 246,67 Kcal / 1 031,08 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>12,77 g</td> <td>8,01 g</td> <td>4,00 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>30,54 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,78 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	12,77 g	8,01 g	4,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	30,54 g	0,00 g	0,78 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
8,66 g	9,21 g	3,49 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
26,83 g	0,00 g	0,74 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
12,05 g	8,19 g	3,38 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
19,36 g	0,00 g	0,48 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
8,50 g	7,88 g	3,60 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
31,79 g	3,12 g	0,45 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
8,55 g	13,25 g	6,03 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
37,90 g	12,00 g	0,42 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
12,77 g	8,01 g	4,00 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
30,54 g	0,00 g	0,78 g																																																																

.....
Élelmezésvezető

.....
Bölcsődevezető

.....
Bölcsődeorvos

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

