



Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-----------------------|-----------------------------|--|--|--|---|---|
| Reggeli | (00480) Gyermek (1-3 év) | Tej , Mogyorókrém , Félbarna kenyér | Tej , Diós sajtkrém, Félbarna kenyér, Paradicsom | Tejeskávé, Marokkói sárgarépakrém, Teljeskiőrlésű zsemle, Zöldpaprika | Tej , Sonkakrém , Teljeskiőrlésű zsemle, Paradicsom | Tej , Napraforgókrém, Félbarna kenyér, Sárgarépa |
| | | Energia: 199,41 Kcal / 833,53 KJ | Energia: 286,66 Kcal / 1 198,24 KJ | Energia: 166,12 Kcal / 694,38 KJ | Energia: 142,32 Kcal / 594,90 KJ | Energia: 227,76 Kcal / 952,04 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 9,67 g 7,70 g 2,98 g | 10,69 g 13,48 g 7,27 g | 7,73 g 6,71 g 2,89 g | 10,84 g 9,82 g 3,82 g | 9,49 g 8,63 g 3,41 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 34,57 g 4,80 g 1,11 g | 30,30 g 0,00 g 1,21 g | 30,80 g 11,04 g 0,46 g | 18,54 g 0,00 g 0,62 g | 30,63 g 0,00 g 1,08 g | | |
| | | | | | | |
| Tízórai | (00480) Gyermek (1-3 év) | Gyümölcslé | Gyümölcslé | Limonádé | Gyümölcstea mézzel | Limonádé |
| | | Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ | Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ | Energia: 21,70 Kcal / 90,71 KJ | Energia: 33,98 Kcal / 142,04 KJ | Energia: 21,70 Kcal / 90,71 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 | 0,05 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 |
| 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 | 8,34 g 8,10 g 0,00 g | 5,27 g 5,00 g 0,00 g | | |
| Ebéd | (00480) Gyermek (1-3 év) | Zöldbab csőben sütve, Alma | Sütőtökfőzelék, Párolt csirkemell , Narancs | Paradicsom mártás , Húsgombóc, Mandarin | Zöldborsófőzelék , Pulykasült , Banán | Sóskafőzelék, Főtt tojás , Banán |
| | | Energia: 305,86 Kcal / 1 278,49 KJ | Energia: 298,44 Kcal / 1 247,48 KJ | Energia: 365,35 Kcal / 1 527,16 KJ | Energia: 374,39 Kcal / 1 564,95 KJ | Energia: 383,70 Kcal / 1 603,87 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 18,94 g 13,66 g 5,23 g | 14,28 g 4,59 g 0,62 g | 13,67 g 6,61 g 1,43 g | 22,05 g 6,37 g 2,06 g | 12,08 g 12,58 g 3,05 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 25,84 g 0,00 g 0,49 g | 48,97 g 9,99 g 0,13 g | 61,91 g 14,99 g 0,53 g | 57,23 g 5,05 g 0,35 g | 53,35 g 19,98 g 0,39 g | | |
| | | | | | | |





Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|---|--|---------|----------|---|---------|----------|------------------------------------|---------|----------|------------------------------------|---------|----------|----------------------------------|--------|----------|
| Uzsonna | (00480) Gyermek (1-3 év) | Karamell, Tavaszi túrókrém, Kifli, Zöldpaprika | | | Tej , Vaj, Trappista sajt, Zsemle, Csemege uborka | | | Tej , Házi májas, Zsemle, Retek | | | Tej , Briós, Margarin | | | Tej , Gabonapehely | | |
| | | Energia: 209,42 Kcal / 875,38 Kj | | | Energia: 270,95 Kcal / 1 132,57 Kj | | | Energia: 263,42 Kcal / 1 101,10 Kj | | | Energia: 329,74 Kcal / 1 378,31 Kj | | | Energia: 196,53 Kcal / 821,50 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 9,82 g | 6,00 g | 3,21 g | 11,14 g | 13,40 g | 6,85 g | 14,33 g | 10,66 g | 4,35 g | 10,15 g | 13,60 g | 5,46 g | 8,80 g | 6,00 g | 3,12 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 28,78 g | 7,99 g | 0,39 g | 26,13 g | 0,00 g | 1,37 g | 30,17 g | 0,00 g | 0,93 g | 40,45 g | 7,74 g | 0,69 g | 26,60 g | 4,98 g | 0,39 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

.....
Élelmezésvezető

.....
Bölcsődevezető

.....
Bölcsődeorvos

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

