



Heti étlap 2024.02.05. - 2024.02.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)	Vaniliás tej bölcsi, Kakaós csiga 125 g	Tej (friss) 2,8%, Padlizsánkrém bölcsi, Félbarna kenyér 1000 g	Tej (friss) 2,8%, Vajkrém kg, magyaros, Teljes kiőrlésű kenyér 500 g, Zöldpaprika	Tej (friss) 2,8%, Sonka Kaiser, Margarin Delma multivitaminos, Félbarna kenyér 1000 g, Paradicsom kg	Tej (friss) 2,8%, Tojáskrém bölcsi, Teljes kiőrlésű kenyér 500 g, Uborka(kígyó)										
		Energia: 284,37 Kcal / 1 188,67 KJ	Energia: 35,18 Kcal / 147,05 KJ	Energia: 20,63 Kcal / 86,23 KJ	Energia: 25,79 Kcal / 107,80 KJ	Energia: 112,71 Kcal / 471,13 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,42 g	12,86 g	3,04 g	1,55 g	1,39 g	0,69 g	0,86 g	0,75 g	0,30 g	1,41 g	0,96 g	0,34 g	3,14 g	9,31 g	2,68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,40 g	11,30 g	0,35 g	4,30 g	0,72 g	0,11 g	2,98 g	0,71 g	0,07 g	3,03 g	0,84 g	0,13 g	3,99 g	0,78 g	0,26 g		
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)	Alma	Gyümölcslé 100% I-es	Narancs	Gyümölcslé 100% I-es	Gyümölcs tea bölcsi										
		Energia: 3,90 Kcal / 16,30 KJ	Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ	Energia: 3,28 Kcal / 13,71 KJ	Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ	Energia: 8,55 Kcal / 35,74 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0,02 g	0,02 g	0,00 g	0,11 g	0,00 g	0,00 g	0,05 g	0,02 g	0,00 g	0,11 g	0,00 g	0,00 g	0,08 g	0,02 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0,86 g	0,78 g	0,00 g	21,00 g	0,00 g	0,01 g	0,68 g	0,00 g	0,00 g	21,00 g	0,00 g	0,01 g	2,01 g	2,00 g	0,00 g		
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tojásfasírt, Sárgarépa főzelék mir. bölcsi, Banán	Pulykasült 1-3, Finomfőzelék bölcsi, Alma	Tárkonyos csirkeraguleves 1-3, Farsangi fánk ízzel bölcsi	Sült csirkecomb 1-3, Karalábé főzelék mir. 1-3, Alma	Sertés pörkölt bölcsi, Tészta köret 1-3, Savanyú káposzta, Körte										
		Energia: 202,20 Kcal / 845,20 KJ	Energia: 127,47 Kcal / 532,82 KJ	Energia: 321,70 Kcal / 1 344,71 KJ	Energia: 40,67 Kcal / 170,00 KJ	Energia: 228,35 Kcal / 954,50 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,49 g	6,86 g	2,02 g	10,75 g	4,14 g	1,30 g	6,61 g	15,84 g	3,27 g	1,93 g	2,14 g	0,20 g	9,08 g	2,94 g	0,39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,93 g	2,09 g	1,37 g	11,54 g	6,25 g	0,74 g	37,88 g	26,17 g	1,77 g	3,06 g	2,02 g	1,37 g	40,90 g	1,39 g	1,12 g		





Heti étlap 2024.02.05. - 2024.02.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)															
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Gyümölcs tea bölcsei, Tavaszi felvágott, Margarin Delma multivitaminos, Teljes kiőrlésű kenyér 500 g, Paradicsom kg	Gyümölcs tea bölcsei, Almás Sajtkrém, Zsemle	Citromos tea 1-3, Brokkoli Krém, Félbarna kenyér 1000 g	Gyümölcs tea bölcsei, Trapista sajt, Margarin Delma multivitaminos, Zsemle, Póréhagyma db	Gyümölcs tea bölcsei, Ribizli, Vaniliás túrókrém 1-3, Kifli										
		Energia: 32,40 Kcal / 135,43 KJ	Energia: 279,13 Kcal / 1 166,76 KJ	Energia: 32,41 Kcal / 135,47 KJ	Energia: 308,25 Kcal / 1 288,49 KJ	Energia: 331,25 Kcal / 1 384,63 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,87 g	1,46 g	0,00 g	8,19 g	1,14 g	0,00 g	1,22 g	0,78 g	0,03 g	10,04 g	2,49 g	0,00 g	9,83 g	3,23 g	0,07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
4,09 g	2,07 g	0,09 g	59,00 g	2,59 g	1,19 g	5,06 g	2,03 g	0,05 g	61,39 g	2,40 g	1,25 g	65,68 g	8,18 g	0,95 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

.....
Bölcsődevezető

