



Heti étlap 2024.01.15. - 2024.01.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00480) Gyermek (1-3 év)	Reggeli	Gyümölcsstea , Csirkemell sonka, Margarin, Félbarna kenyér, Sörretek	Tejeskávé, Kelt kakaóscsiga	Málnatea, Vajkrém, magyaros, Fehérkenyér, Kígyóuborka	Citromos tea , Sajtkrém, zöldfűszeres, Zsemle, Paradicsom	Tejeskávé, Margarin, Sajtos stangli, Kígyóuborka
		Energia: 233,22 Kcal / 974,86 KJ	Energia: 176,85 Kcal / 739,23 KJ	Energia: 123,72 Kcal / 517,15 KJ	Energia: 117,53 Kcal / 491,28 KJ	Energia: 187,58 Kcal / 784,08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,28 g 7,62 g 2,10 g	6,29 g 5,02 g 1,52 g	4,24 g 0,74 g 0,31 g	4,50 g 2,64 g 1,50 g	5,87 g 9,47 g 3,27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	34,56 g 2,50 g 1,03 g	26,44 g 8,12 g 0,25 g	24,85 g 3,00 g 0,54 g	18,77 g 1,50 g 0,72 g	19,52 g 4,00 g 0,60 g	
	Tízórai	Limonádé	Almalé, 100%	Gyümölcsstea	Gyümölcslé 100% I-es	Csipkebogyótea
		Energia: 10,58 Kcal / 44,22 KJ	Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ	Energia: 10,59 Kcal / 44,27 KJ	Energia: 76,77 Kcal / 320,90 KJ	Energia: 8,58 Kcal / 35,86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,00 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	0,98 g 0,27 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
2,59 g 2,50 g 0,00 g	21,00 g 0,00 g 0,01 g	2,59 g 2,50 g 0,00 g	16,35 g 0,00 g 0,00 g	2,09 g 2,00 g 0,00 g		
Ebéd	Zöldborsóleves (friss) bölcsi, Tejbedara	Rakott karfiol, Banán	Tejszínes kukoricás csirkeragu, Szarvacska tészta, Körte	Zöldséges csirkemáj rizottó, Alma	Petrezselymes csirkefasírt, Burgonyás spentfőzelék, Banán	
	Energia: 355,46 Kcal / 1 485,82 KJ	Energia: 300,35 Kcal / 1 255,46 KJ	Energia: 337,79 Kcal / 1 411,96 KJ	Energia: 468,20 Kcal / 1 957,08 KJ	Energia: 436,72 Kcal / 1 825,49 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	12,73 g 8,06 g 2,09 g	13,07 g 5,65 g 2,01 g	18,90 g 9,30 g 2,42 g	19,72 g 20,59 g 5,02 g	18,40 g 14,17 g 2,69 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
57,46 g 5,00 g 1,60 g	48,62 g 0,00 g 0,15 g	44,13 g 0,00 g 1,13 g	50,11 g 0,00 g 0,90 g	57,69 g 0,00 g 0,98 g		





Heti étlap 2024.01.15. - 2024.01.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00480) Gyermek (1-3 év)	Uzsonna	Tej, Trappista sajtkrém , Szezámós kifli, Zöldpaprika	Gyümölcsstea , Húskrém csirkemellből, Teljes kiőrlésű kenyér, Reszelt répa	Kakaó, Banános muffin	Málnatea, Körözött,házi, Teljes kiőrlésű kifli, Zöldpaprika	Gyümölcsstea , Sárgarépakrém, Burgonyás kenyér										
		Energia: 222,85 Kcal / 931,51 KJ	Energia: 135,88 Kcal / 567,98 KJ	Energia: 323,55 Kcal / 1 352,44 KJ	Energia: 142,20 Kcal / 594,40 KJ	Energia: 231,29 Kcal / 966,79 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,61 g	13,02 g	5,29 g	7,80 g	0,91 g	0,17 g	7,68 g	12,02 g	3,60 g	6,11 g	3,63 g	1,55 g	6,58 g	8,03 g	2,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15,56 g	0,00 g	0,73 g	23,86 g	2,50 g	0,97 g	45,25 g	13,99 g	0,17 g	20,68 g	3,71 g	0,76 g	32,83 g	2,50 g	0,81 g		

.....
Bölcsődevezető

.....
Dietetikus

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az egy év alatti kisgyermek reggelit, tízórait illetve uzsonnát életkoruk és hozzátáplálás állapotától függően, a szülővel egyeztetve kapnak!

