

Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Kakaó , Teavaj, Burgonyás kenyér	Tej , Tojásszelet, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika	Tej , Tavaszi túrókrém, Bagett, Hónapos retek	Citromos tea , Harcsapástétom, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 239,08 Kcal / 999,35 KJ	Energia: 229,10 Kcal / 957,64 KJ	Energia: 233,93 Kcal / 977,83 KJ	Energia: 154,23 Kcal / 644,68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,94 g 4,26 g 2,08 g	13,10 g 6,53 g 2,21 g	11,01 g 6,25 g 2,37 g	5,13 g 3,82 g 0,61 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
37,60 g 7,05 g 0,93 g	28,14 g 0,00 g 1,28 g	33,12 g 1,29 g 1,68 g	23,30 g 3,00 g 0,49 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Erdei gyümölcstea	Citrusos limonádé (citrom,mandarin,grapef	Multivitamin ital	Őszibaracklé
		Energia: 23,33 Kcal / 97,52 KJ	Energia: 41,37 Kcal / 172,93 KJ	Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ	Energia: 151,44 Kcal / 633,02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,52 g 0,10 g 0,00 g	0,41 g 0,23 g 0,00 g	0,11 g 0,00 g 0,00 g	1,92 g 0,53 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
5,04 g 5,00 g 0,00 g	7,17 g 2,99 g 0,01 g	21,00 g 0,00 g 0,01 g	32,25 g 0,00 g 0,01 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tejszínes póréahagymás csirkemellcsíkok, Párolt bulgur, Banán	Rakott kel(p.comb, árpagyöngy), Gyümölcstál	Alföldi húsoleves (sertéscomb), Piskóta szelet házi, Erdeigyümölcs öntet, Alma	Zabpelyhes húsgombóc (pu.comb), Tökfőzelék (zsenge kaporral tejföllel), Körte
		Energia: 401,79 Kcal / 1 679,48 KJ	Energia: 370,52 Kcal / 1 548,77 KJ	Energia: 329,05 Kcal / 1 375,43 KJ	Energia: 237,80 Kcal / 994,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24,01 g 10,71 g 2,27 g	18,86 g 15,02 g 2,82 g	18,34 g 6,21 g 1,36 g	12,13 g 10,01 g 2,47 g





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		68,05 g	0,00 g	0,46 g	39,04 g	0,00 g	0,32 g	58,74 g	22,98 g	0,66 g	24,50 g	3,00 g	0,19 g
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej , Párizsi krém (Pick sertéspárizsi), Kukoricás kenyér, Zöldpaprika			Tej , Margarin, Kakaós kalács			Tej , Mozzarella sajtszelet, Margarin, Falusi barna kenyér, Kígyóúborka			Tej , Vajkrém zöldfűszeres , Császárszemle, Paprika mix /zöld és piros paprika/		
		Energia: 184,25 Kcal / 770,17 Kj			Energia: 183,60 Kcal / 767,45 Kj			Energia: 253,15 Kcal / 1 058,17 Kj			Energia: 298,14 Kcal / 1 246,23 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,03 g	4,37 g	1,69 g	5,10 g	3,65 g	1,78 g	14,18 g	8,26 g	4,79 g	11,98 g	6,82 g	3,15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,97 g	0,99 g	0,87 g	28,75 g	2,80 g	1,03 g	30,22 g	0,00 g	1,18 g	46,85 g	0,00 g	1,24 g		

Bölcsődevezető Dietetikus Élelmezésvezető
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

