



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej , Teavaj, Félbarna kenyér, Újhagyma	Tej , Fürdői sonkaszelet.MM , Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Citromos tea , Libamájás, Kukoricás kenyér, Sörretek	Tej , Párizsi krém (Pick sertéspárizsi), Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Tej , Harcsapástétom, Falusi barna kenyér, Paradicsom
		Energia: 184,44 Kcal / 770,96 KJ	Energia: 183,52 Kcal / 767,11 KJ	Energia: 215,38 Kcal / 900,29 KJ	Energia: 183,67 Kcal / 767,74 KJ	Energia: 223,16 Kcal / 932,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7,95 g 3,38 g 1,61 g	9,94 g 3,04 g 1,37 g	6,35 g 6,59 g 1,98 g	9,24 g 3,49 g 1,55 g	10,43 g 6,09 g 1,84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29,04 g 0,00 g 0,88 g	27,85 g 0,06 g 0,97 g	31,95 g 4,24 g 1,06 g	27,53 g 0,00 g 0,90 g	31,46 g 0,00 g 0,70 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Rágó zöldségek (tetszés szerint), Ásványvíz	Narancslé facsart	Ananászlé	Multivitamin ital	Limonádé nádcukorral
		Energia: 7,24 Kcal / 30,26 KJ	Energia: 28,50 Kcal / 119,13 KJ	Energia: 87,81 Kcal / 367,05 KJ	Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ	Energia: 36,10 Kcal / 150,90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0,22 g 0,04 g 0,01 g	0,39 g 0,17 g 0,00 g	0,60 g 0,15 g 0,00 g	0,11 g 0,00 g 0,00 g	0,16 g 0,24 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
1,46 g 0,00 g 0,12 g	5,58 g 0,30 g 0,01 g	20,10 g 0,00 g 0,00 g	21,00 g 0,00 g 0,01 g	2,92 g 5,96 g 0,00 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Fűszeres sültcsirkemell (magyaros), Petrezselymes burgonya, Fejes saláta (ecetes), Körte	Hentestokány (sertéscomb), Párolt rizs , Gyümölcstál	Sült halrudacska, Mexikói főzelék, Kiwi	Csirkehúsleves (csirkemell), Barackos-túrós lepény, Alma	Csőbensült brokkoli (pulykamell), Banán
		Energia: 548,45 Kcal / 2 292,52 KJ	Energia: 511,96 Kcal / 2 139,99 KJ	Energia: 392,13 Kcal / 1 639,10 KJ	Energia: 398,85 Kcal / 1 667,19 KJ	Energia: 344,70 Kcal / 1 440,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		33,84 g 11,71 g 1,25 g	21,46 g 14,44 g 3,16 g	14,97 g 11,40 g 1,67 g	21,38 g 15,00 g 4,67 g	21,55 g 14,58 g 5,27 g





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		91,57 g	5,39 g	0,79 g	72,86 g	0,00 g	0,56 g	54,55 g	0,00 g	0,71 g	44,12 g	15,64 g	0,60 g	31,06 g	0,00 g	0,40 g
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej , Krémsajt, Falusi barna kenyér, Paradicsom			Tejeskávé Macikávéból, Sajtos rúd (házi)			Tej , Sokmagvas margarinkrém, Burgonyás kenyér, Kaliforniai paprika			Tej , Magyaros vajkrém, Kukoricás kenyér, Jégsaláta			Kakaó , Teavaj, Molnárika		
		Energia: 201,99 Kcal / 844,32 KJ			Energia: 213,35 Kcal / 891,80 KJ			Energia: 217,35 Kcal / 908,52 KJ			Energia: 256,69 Kcal / 1 072,96 KJ			Energia: 285,52 Kcal / 1 193,47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,43 g	4,20 g	2,05 g	6,99 g	15,76 g	6,08 g	10,50 g	4,72 g	1,53 g	10,02 g	10,38 g	4,60 g	11,45 g	7,93 g	3,73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,40 g	0,00 g	0,79 g	10,70 g	2,70 g	0,50 g	30,77 g	0,05 g	1,03 g	30,48 g	0,99 g	0,66 g	41,57 g	8,97 g	0,78 g		

Bölcsődevezető Dietetikus Élelmezésvezető
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

