

Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Kakaó , Teavaj, Falusi barna kenyér	Tej , Tojáskrém (snidlinges), Teljes kiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika	Csipkebogyó tea, Tőkehalmájkrém , Kukoricás kenyér, Paradicsom	Tej , Sertéspárizsi , Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Újhagyma
		Energia: 238,10 Kcal / 995,26 Kj	Energia: 270,21 Kcal / 1 129,48 Kj	Energia: 176,83 Kcal / 739,15 Kj	Energia: 187,67 Kcal / 784,46 Kj
		Fehérje 10,22 g Zsír 4,30 g T.Zsír 2,08 g	Fehérje 12,17 g Zsír 11,35 g T.Zsír 4,80 g	Fehérje 4,14 g Zsír 7,30 g T.Zsír 1,53 g	Fehérje 9,38 g Zsír 4,04 g T.Zsír 1,77 g
		Szénhidrát 39,18 g Cukor 7,05 g Só 0,76 g	Szénhidrát 28,45 g Cukor 0,00 g Só 0,76 g	Szénhidrát 23,38 g Cukor 2,99 g Só 0,52 g	Szénhidrát 27,15 g Cukor 0,00 g Só 1,36 g
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Erdei gyümölcs tea	Narancslé facsart	Bogyós limonádé házi (szeder, ribizli, cit)	Őszibaracklé
		Energia: 23,33 Kcal / 97,52 Kj	Energia: 28,50 Kcal / 119,13 Kj	Energia: 36,63 Kcal / 153,11 Kj	Energia: 100,96 Kcal / 422,01 Kj
		Fehérje 0,52 g Zsír 0,10 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 0,39 g Zsír 0,17 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 0,34 g Zsír 0,30 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 1,28 g Zsír 0,36 g T.Zsír 0,00 g
		Szénhidrát 5,04 g Cukor 5,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 5,58 g Cukor 0,30 g Só 0,01 g	Szénhidrát 6,87 g Cukor 3,00 g Só 0,01 g	Szénhidrát 21,50 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Reszelt csirkemáj, Gyökérfőzelék, Banán	Tejfölös karfiolleves (pu.mell), Sárgarépa torta, Kiwi	Serpenyősburgonya baromfi rudacskával, Jégsaláta (ecetes), Narancs	Sajtmártás, Sült fűszeres csirkemell, Párolt rizs (kukoricás), Körte
		Energia: 442,97 Kcal / 1 851,61 Kj	Energia: 431,14 Kcal / 1 802,17 Kj	Energia: 390,00 Kcal / 1 630,20 Kj	Energia: 471,33 Kcal / 1 970,16 Kj
		Fehérje 19,49 g Zsír 14,60 g T.Zsír 2,64 g	Fehérje 18,74 g Zsír 18,48 g T.Zsír 3,86 g	Fehérje 18,69 g Zsír 10,32 g T.Zsír 1,88 g	Fehérje 26,31 g Zsír 10,00 g T.Zsír 3,08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		57,69 g	0,00 g	0,78 g	46,12 g	10,99 g	1,10 g	53,90 g	0,45 g	0,99 g	79,25 g	0,00 g	1,52 g	
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej , Kőrözött túró (házi), Zöldpaprika, Kukoricás kenyér			Tej , Margarin, Vágott zsemle, Paprika mix /zöld és piros paprika/				Tej , Áfonya dzsem, Margarin, Falusi barna kenyér			Gyümölcsstea (Gránátalma), Uborkakrém , Bagett, Hónapos retek		
		Energia: 240,64 Kcal / 1 005,88 Kj			Energia: 227,38 Kcal / 950,45 Kj				Energia: 248,14 Kcal / 1 037,23 Kj			Energia: 196,97 Kcal / 823,33 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		12,75 g	6,29 g	2,50 g	10,61 g	2,74 g	1,22 g	8,42 g	4,35 g	1,67 g	4,95 g	7,73 g	3,24 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32,95 g	0,99 g	0,70 g	39,81 g	0,00 g	1,55 g	47,30 g	14,46 g	1,17 g	26,65 g	2,34 g	1,27 g			

Bölcsődevezető Dietetikus Élelmezésvezető
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

