

Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej , Tavaszi túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tej , Retekkrém, Kukoricás kenyér, Kaliforniai paprika	Tej , Húskrém (s.comb) , Teljes kiőrlésű kenyér, Vitamin saláta	Tej , Tojáskrém , Bagett, Kígyóuborka	Csipkebogyó tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Mediterrán saláta
		Energia: 204,12 Kcal / 853,22 KJ	Energia: 225,58 Kcal / 942,92 KJ	Energia: 249,99 Kcal / 1 044,96 KJ	Energia: 300,82 Kcal / 1 257,43 KJ	Energia: 202,40 Kcal / 846,03 KJ
		Fehérje 10,24 g Zsír 4,93 g T.Zsír 2,04 g	Fehérje 8,02 g Zsír 8,57 g T.Zsír 3,78 g	Fehérje 13,18 g Zsír 4,50 g T.Zsír 1,81 g	Fehérje 12,94 g Zsír 12,63 g T.Zsír 5,14 g	Fehérje 5,85 g Zsír 8,68 g T.Zsír 2,25 g
		Szénhidrát 28,38 g Cukor 0,00 g Só 0,89 g	Szénhidrát 28,69 g Cukor 0,99 g Só 0,66 g	Szénhidrát 37,39 g Cukor 4,05 g Só 0,92 g	Szénhidrát 33,48 g Cukor 1,29 g Só 1,54 g	Szénhidrát 23,77 g Cukor 2,30 g Só 0,67 g
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Narancslé	Erdei gyümölcs tea	Citrusos limonádé (citrom, mandarin, grapef)	Gyümölcs tea (Gránátalma)	Őszibaracklé
		Energia: 54,30 Kcal / 226,97 KJ	Energia: 23,33 Kcal / 97,52 KJ	Energia: 41,37 Kcal / 172,93 KJ	Energia: 29,91 Kcal / 125,02 KJ	Energia: 100,96 Kcal / 422,01 KJ
		Fehérje 0,00 g Zsír 0,00 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 0,52 g Zsír 0,10 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 0,41 g Zsír 0,23 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 0,02 g Zsír 0,00 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 1,28 g Zsír 0,36 g T.Zsír 0,00 g
		Szénhidrát 13,18 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 5,04 g Cukor 5,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 7,17 g Cukor 2,99 g Só 0,01 g	Szénhidrát 7,30 g Cukor 6,99 g Só 0,00 g	Szénhidrát 21,50 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tojásvagdalt, Parajfőzelék , Főtt burgonyakocka, Banán	Sütőben sült pulykacomb , Őszibarack-almamártás , Párolt bulgur	Csöbent sült burgonya (toast sonka/ , Kiwi	Tavaszi zöldségleves ( pu.mell), Vargabéles , Gyümölcssaláta	Köményes sertéssült (sertéscomb), Paradicsomos káposzta, Mozzarella sajszelet
		Energia: 439,09 Kcal / 1 835,40 KJ	Energia: 462,22 Kcal / 1 932,08 KJ	Energia: 454,10 Kcal / 1 898,14 KJ	Energia: 304,68 Kcal / 1 273,56 KJ	Energia: 340,68 Kcal / 1 424,04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





### Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.																		
	14,56 g	11,72 g	1,93 g	18,60 g	15,11 g	3,87 g	15,85 g	17,17 g	7,67 g	11,00 g	9,71 g	2,51 g	20,28 g	18,64 g	5,85 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	67,37 g	0,00 g	0,71 g	62,11 g	5,30 g	0,53 g	54,00 g	0,00 g	1,30 g	42,44 g	6,29 g	1,42 g	22,18 g	4,00 g	0,46 g			
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>			Tej , Mézeskrém , Burgonyás kenyér			Tej , Prágai sonka, Ráma margarin, Falusi barna kenyér, Kígyóuborka			Gyümölcsjoghurt (meggyes), Margarin, Kifli rozsos			Tej , Sült paprikás vajkrém, Félbarna kenyér, Snidling			Tej , Teavaj, Zsemle, Hónapos retek		
	Energia: 226,63 Kcal / 947,31 KJ			Energia: 189,58 Kcal / 792,44 KJ			Energia: 189,60 Kcal / 792,53 KJ			Energia: 178,44 Kcal / 745,88 KJ			Energia: 261,02 Kcal / 1 091,06 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	8,83 g	2,65 g	1,22 g	10,24 g	3,08 g	1,39 g	8,35 g	4,57 g	2,52 g	8,05 g	2,61 g	1,22 g	11,48 g	4,59 g	1,74 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
38,86 g	6,08 g	1,04 g	29,92 g	0,00 g	0,88 g	28,23 g	3,00 g	1,42 g	29,18 g	0,00 g	0,93 g	43,13 g	0,00 g	1,18 g				

Bölcsődevezető      Dietetikus      Élelmezésvezető  
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

