

Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00153) Tejmentes bölcsőde</b>	<b>Reggeli</b>	Gyümölcsös gyerek tea, Sültsonkás t.ő.cs.zsemle, Vajretek			Csipkebogyó tea , Tojásrántotta, Teljes kiőrlésű kenyér, Csemege uborka			Gyümölcsös gyerek tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Vajretek			Csipkebogyó tea , Kakaós rizstej, Rizspehely			Gyümölcsös gyerek tea, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű császárszemle, Csemege uborka		
		Energia: 155,36 Kcal / 649,40 KJ			Energia: 176,09 Kcal / 736,06 KJ			Energia: 192,64 Kcal / 805,24 KJ			Energia: 153,44 Kcal / 641,38 KJ			Energia: 107,57 Kcal / 449,64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,18 g	4,41 g	1,19 g	7,39 g	7,89 g	1,58 g	8,17 g	5,28 g	1,31 g	3,07 g	2,50 g	1,28 g	2,77 g	0,34 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22,10 g	6,34 g	0,78 g	18,06 g	6,91 g	0,48 g	27,16 g	6,24 g	0,58 g	28,64 g	12,23 g	0,01 g	22,75 g	6,91 g	0,12 g	
	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsös gyerek tea			Csipkebogyó tea			Gyümölcsös gyerek tea			Csipkebogyó tea			Gyümölcsös gyerek tea		
		Energia: 30,83 Kcal / 128,87 KJ			Energia: 30,85 Kcal / 128,95 KJ			Energia: 30,83 Kcal / 128,87 KJ			Energia: 30,85 Kcal / 128,95 KJ			Energia: 30,83 Kcal / 128,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,08 g	0,11 g	0,00 g	0,08 g	0,11 g	0,00 g	0,08 g	0,11 g	0,00 g	0,08 g	0,11 g	0,00 g	0,08 g	0,11 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
6,68 g	6,24 g	0,00 g	6,68 g	6,24 g	0,00 g	6,68 g	6,24 g	0,00 g	6,68 g	6,24 g	0,00 g	6,68 g	6,24 g	0,00 g		
<b>Ebéd</b>	Joghurtos rakott karfiol, Almakompót, Gesztenye golyó			Csirkegulyás leves, Tejbedara kakaószórással, Alma			Csirkemájás bulgur rizottó, Uborka saláta, Köles golyó			Sült csirkemell csíkok, Meggymártás, Piritott dara, Tönkölybúzas ropi			Egybesült vagdalt, Paradicsomos burgonyafőzelék , Piskóta tekercs ízzel			
	Energia: 512,30 Kcal / 2 141,41 KJ			Energia: 305,52 Kcal / 1 277,07 KJ			Energia: 201,26 Kcal / 841,27 KJ			Energia: 408,87 Kcal / 1 709,08 KJ			Energia: 453,26 Kcal / 1 894,63 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	18,08 g	16,35 g	4,33 g	16,93 g	8,84 g	1,50 g	15,11 g	11,63 g	1,78 g	15,65 g	11,18 g	1,38 g	16,86 g	14,99 g	2,73 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
86,16 g	36,98 g	1,19 g	39,08 g	7,49 g	0,98 g	44,60 g	3,78 g	0,55 g	59,44 g	15,33 g	1,08 g	62,08 g	22,43 g	1,34 g		





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00153)</b> <b>Tejmentes</b> <b>bölcsőde</b>	<b>Uzsonna</b>	Gyümölcsös gyerek tea, Párizsis teljes kiőrlésű kenyér, Zöldhagyma			Csipkebogyó tea , Házi padlizsánkrém, Sült csirkemell csíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcsös gyerek tea, Lepcsánka , Kiwi			Csipkebogyó tea , Főtt tojás karikák, Teljes kiőrlésű kenyér, Amerikai káposzta saláta			Gyümölcsös gyerek tea, Csirkemellsonkás teljes kiőrlésű kenyér , Alma		
		Energia: 210,20 Kcal / 878,64 KJ			Energia: 229,32 Kcal / 958,56 KJ			Energia: 622,73 Kcal / 2 603,01 KJ			Energia: 190,16 Kcal / 794,87 KJ			Energia: 215,26 Kcal / 899,79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,24 g	7,60 g	2,37 g	14,02 g	5,57 g	0,67 g	16,13 g	10,99 g	1,09 g	6,62 g	2,89 g	0,67 g	6,92 g	6,01 g	1,10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,63 g	6,24 g	0,84 g	29,60 g	6,24 g	0,95 g	112,98 g	6,24 g	1,01 g	33,17 g	10,29 g	0,88 g	32,26 g	6,24 g	0,85 g		

.....  
 Élelmezésvezető

