



## Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.																
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00480)</b> <b>Gyermek (1-3 év)</b>	<b>Reggeli</b>	Tej, Graham kifli, Szendvics margarin (Delma), Reszelt sajt, Paradicsom			Tej, Zsemle, Sajtkrém, Főtt tojás, Uborka			Tej, Graham zsemle, Vaj, Paprika			Tej, Sajtos stangli, Szendvics margarin (Delma), Csirkemell sonka, Uborka			Pudingos tej, Fonott kalács		
		Energia: 350,36 Kcal / 1 464,50 KJ			Energia: 233,99 Kcal / 978,08 KJ			Energia: 257,92 Kcal / 1 078,11 KJ			Energia: 209,65 Kcal / 876,34 KJ			Energia: 253,37 Kcal / 1 059,09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17,05 g	14,76 g	7,95 g	11,78 g	9,01 g	4,41 g	8,03 g	11,53 g	6,18 g	8,86 g	7,32 g	3,39 g	10,02 g	8,10 g	3,18 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	34,14 g 0,78 g 1,43 g			23,56 g 1,18 g 0,72 g			27,33 g 0,16 g 0,75 g			27,95 g 0,85 g 0,86 g			35,89 g 7,79 g 0,55 g			
	<b>Tízórai</b>	Szőlő			Nektarin			Banán			Körte			Gyümölcs saláta		
		Energia: 72,57 Kcal / 303,34 KJ			Energia: 44,23 Kcal / 184,88 KJ			Energia: 73,85 Kcal / 308,69 KJ			Energia: 42,40 Kcal / 177,23 KJ			Energia: 53,79 Kcal / 224,84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0,54 g	0,27 g	0,00 g	0,75 g	0,37 g	0,04 g	0,91 g	0,07 g	0,00 g	0,32 g	0,24 g	0,00 g	0,63 g	0,22 g	0,01 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
16,29 g 0,00 g 0,01 g			9,42 g 0,00 g 0,00 g			16,94 g 0,00 g 0,04 g			9,60 g 0,00 g 0,00 g			11,99 g 1,00 g 0,02 g				
<b>Ebéd</b>	Halpogácsa sütőben sütvé, Brokkoli főzelék			Májgaluska leves, Máglyarakás (friss)			Csirkecomb pörkölt, Édeskáposzta főzelék			Citromos-kapros csirketokány cukkinivel, Főtt kiskagyló tészta			Sültcsirke kertészné módra, Petrezselymes burgonya			
	Energia: 279,12 Kcal / 1 166,72 KJ			Energia: 429,25 Kcal / 1 794,27 KJ			Energia: 299,06 Kcal / 1 250,07 KJ			Energia: 305,01 Kcal / 1 274,94 KJ			Energia: 226,06 Kcal / 944,93 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	22,61 g	13,01 g	5,80 g	16,57 g	20,44 g	6,69 g	18,03 g	13,20 g	3,59 g	17,96 g	9,28 g	2,15 g	11,90 g	12,46 g	4,40 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16,57 g 0,08 g 0,83 g			44,77 g 9,40 g 0,79 g			26,56 g 0,00 g 0,49 g			36,91 g 0,00 g 0,37 g			16,24 g 0,04 g 0,42 g				





### Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00480)</b> <b>Gyermek (1-3</b> <b>év)</b>	<b>Uzsonna</b>	Házi gyümölcsös túrókrém, Háztartási keksz			Tej, Zsemle, Házi zöldségkrém			Tej, Virslis kifli (helyben készült)			Tej, Boci szelet (Helyben készített)			Tej, Házi májkrém , Graham kenyér, Póréhagyma		
		Energia: 154,13 Kcal / 644,26 Kj			Energia: 200,01 Kcal / 836,04 Kj			Energia: 279,03 Kcal / 1 166,35 Kj			Energia: 343,32 Kcal / 1 435,08 Kj			Energia: 277,10 Kcal / 1 158,28 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,60 g	3,18 g	1,58 g	8,60 g	6,61 g	3,02 g	12,09 g	11,59 g	4,04 g	13,70 g	14,96 g	7,71 g	13,55 g	11,79 g	5,66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25,51 g	12,03 g	0,23 g	23,56 g	0,84 g	0,65 g	33,89 g	1,12 g	0,84 g	37,84 g	11,27 g	0,63 g	27,20 g	0,08 g	0,70 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Amennyiben részletesebb információt szeretne az allergénekkal kapcsolatban Drégeli Tekla ételmezésvezetőt szükséges megkeresni!

Elérhetőségei:

tel: 06-57/950-971

e-mail: [evbolcsode@jaszfenyszaru.hu](mailto:evbolcsode@jaszfenyszaru.hu)

.....  
Ételmezésvezető

.....  
Bölcsődevezető

