








Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.																
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00430) Laktózmentes (1-3 éves)	Reggeli	Tej,2,8% laktózm., Graham kenyér, Szendvics margarin (Delma), Laktózmentes sajt, Paradicsom			Tej,2,8% laktózm., Zsemle, Sajtkrém,laktm.100g-os, Főtt tojás, Uborka			Tej,2,8% laktózm., Graham kenyér, Liga margarin tejmentes , Paprika			Tej,2,8% laktózm., Burgonyás kenyér, Szendvics margarin (Delma), Csirkemell sonka, Uborka			Pudingos tej laktm., Fehér kenyér, Szendvics margarin (Delma), Sárgabarack extralekvár		
		Energia: 293,28 Kcal / 1 225,91 Kj			Energia: 199,55 Kcal / 834,12 Kj			Energia: 195,16 Kcal / 815,77 Kj			Energia: 156,76 Kcal / 655,26 Kj			Energia: 247,00 Kcal / 1 032,46 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14,41 g	12,96 g	7,15 g	9,68 g	7,61 g	4,13 g	5,81 g	10,25 g	4,07 g	6,24 g	5,24 g	2,74 g	8,75 g	7,96 g	4,71 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	27,34 g 9,70 g 1,29 g			20,21 g 5,78 g 0,69 g			17,90 g 4,66 g 0,64 g			20,99 g 4,84 g 0,70 g			34,74 g 18,78 g 0,80 g			
	Tízórai	Szőlő			Nektarin			Banán			Körte			Gyümölcs saláta		
		Energia: 72,57 Kcal / 303,34 Kj			Energia: 44,23 Kcal / 184,88 Kj			Energia: 84,40 Kcal / 352,79 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	1,04 g	0,08 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			19,36 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				
Ebéd	Halpogácsa sütőben sütve, Brokkoli főzelék			Májgaluska leves, Mágyarakás (friss)			Csirkecomb pörkölt, Édeskáposzta főzelék			Citromos-kapros csirketokány cukkinivel, Főtt kiskagyló tészta			Sültcsirke kertészné módra, Petrezselymes burgonya			
	Energia: 280,19 Kcal / 1 171,19 Kj			Energia: 433,83 Kcal / 1 813,41 Kj			Energia: 305,84 Kcal / 1 278,41 Kj			Energia: 321,37 Kcal / 1 343,33 Kj			Energia: 316,77 Kcal / 1 324,10 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	21,78 g	13,57 g	5,19 g	15,45 g	19,33 g	6,49 g	17,63 g	14,40 g	4,55 g	17,90 g	11,12 g	2,95 g	13,51 g	16,09 g	6,16 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16,46 g 0,94 g 0,83 g			45,86 g 14,09 g 0,75 g			25,78 g 4,14 g 0,50 g			36,69 g 0,00 g 0,36 g			28,86 g 0,06 g 0,49 g				





Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00430) Laktózmentes (1-3 éves)	Uzsonna	Házi gyümölcsös túrókrém, Babapiskóta			Tej,2,8% laktózm., Zsemle, Házi zöldségkrém			Tej,2,8% laktózm., Virslis kifli (helyben készült)			Tej,2,8% laktózm., Boci szelet (Helyben készített)			Tej,2,8% laktózm., Graham kenyér, Baromfi májkrém,tej-és tojásmentes, Póréhagyma		
		Energia: 171,75 Kcal / 717,92 KJ			Energia: 165,58 Kcal / 692,12 KJ			Energia: 243,96 Kcal / 1 019,75 KJ			Energia: 363,77 Kcal / 1 520,56 KJ			Energia: 192,98 Kcal / 806,66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,49 g	3,30 g	1,45 g	6,50 g	5,21 g	2,74 g	9,93 g	10,19 g	3,83 g	14,48 g	16,36 g	9,51 g	9,11 g	6,20 g	4,22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,60 g	16,92 g	0,08 g	20,21 g	5,44 g	0,61 g	30,43 g	6,41 g	0,80 g	38,91 g	21,39 g	0,71 g	23,14 g	9,26 g	0,69 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

.....
Ételmezésvezető

.....
Bölcsődevezető

