

Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
<b>(00152) Tojásmentes diéta(1-3 éves)</b>	<b>Reggeli</b>	Tej, Graham kenyér, Szendvics margarin (Delma), Reszelt sajt tojás m., Paradicsom	Tej, Fehér kenyér, Sajtkrém, Uborka	Tej, Graham kenyér, Vaj, Paprika	Tej, Magvas kenyér, Szendvics margarin (Delma), Csirkemell sonka, Uborka	Pudingos tej, Fehér kenyér, Szendvics margarin (Delma), Sárgabarack extralekvár
		Energia: 312,62 Kcal / 1 306,75 KJ	Energia: 175,62 Kcal / 734,09 KJ	Energia: 270,86 Kcal / 1 132,19 KJ	Energia: 162,97 Kcal / 681,21 KJ	Energia: 255,57 Kcal / 1 068,28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		15,95 g 13,78 g 7,45 g	7,97 g 5,31 g 3,05 g	9,75 g 14,08 g 7,08 g	7,06 g 5,61 g 2,31 g	9,55 g 7,96 g 3,75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	28,62 g 0,10 g 1,26 g	23,77 g 1,20 g 0,75 g	24,21 g 0,06 g 0,64 g	20,82 g 0,28 g 0,69 g	36,14 g 9,58 g 0,77 g	
	<b>Tízórai</b>	Szőlő	Nektarin	Banán	Körte	Gyümölcs saláta tojás m.
		Energia: 64,50 Kcal / 269,61 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.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0,48 g 0,24 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
14,48 g 0,00 g 0,00 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		
<b>Ebéd</b>	Sajtos halpogácsa sütőben sütvé tojás m., Brokkoli főzelék tojás m.	Májgaluska leves tojás m., Lekváros derelye mir.tojás m.	Csirkemell pörkölt tojás m., Édeskáposzta főzelék	Citromos-kapros csirketokány cukkinivel, Főtt tészta(tojásmentes)	Sültcsirke kertész né módra, Petrezselymes burgonya	
	Energia: 307,85 Kcal / 1 286,81 KJ	Energia: 528,39 Kcal / 2 208,67 KJ	Energia: 299,06 Kcal / 1 250,07 KJ	Energia: 294,29 Kcal / 1 230,13 KJ	Energia: 316,77 Kcal / 1 324,10 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	24,77 g 15,14 g 7,40 g	14,32 g 15,81 g 2,01 g	18,03 g 13,20 g 3,59 g	16,96 g 8,52 g 1,94 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	
17,82 g 0,09 g 1,07 g	79,63 g 17,40 g 1,39 g	26,56 g 0,00 g 0,49 g	36,95 g 0,00 g 0,16 g	28,86 g 0,06 g 0,49 g		



## Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00152) Tojásmentes diéta(1-3 éves)</b>	<b>Uzsonna</b>	Házi gyümölcsös túrókrém tojásmentes, Köles golyó			Tej, Fehér kenyér, Házi zöldségkrém tojásmentes.			Tej, Virslis kifli (helyben készült)tojásmentes.			Tej, Sajtos párnácska			Tej, Graham kenyér, Baromfi májkrém,tej-és tojásmentes, Póréhagyma		
		Energia: 142,12 Kcal / 594,06 KJ			Energia: 170,32 Kcal / 711,94 KJ			Energia: 248,89 Kcal / 1 040,36 KJ			Energia: 372,29 Kcal / 1 556,17 KJ			Energia: 205,23 Kcal / 857,86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,24 g	2,50 g	1,31 g	7,40 g	5,00 g	2,31 g	10,39 g	10,19 g	3,28 g	9,80 g	22,20 g	13,22 g	10,13 g	6,23 g	3,26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25,91 g	8,33 g	0,03 g	23,56 g	0,71 g	0,74 g	31,24 g	1,12 g	0,78 g	32,30 g	1,50 g	1,41 g	25,17 g	0,06 g	0,66 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

