

Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

**(00430)**  
Laktózmentes  
(1-3 éves)

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	Tej,2,8% laktózm., Zsemle, Salsa krém, 100 gr, Kápia paprika	Tej,2,8% laktózm., Burgonyás kenyér, Liga margarin tejmentes , Gépsonka, Paradicsom	Gyümölcs tea, Graham zsemle, Házi petrezselymes túrókrém, piros retek	Tej,2,8% laktózm., Zsemle, Házi padlizsánkrém, Kaliforniai paprika	Tej,2,8% laktózm., Baromfi májkrém,tej-és tojásmentes, Graham zsemle, Uborka
	Energia: 225,43 Kcal / 942,30 KJ	Energia: 235,02 Kcal / 982,38 KJ	Energia: 232,33 Kcal / 971,14 KJ	Energia: 221,61 Kcal / 926,33 KJ	Energia: 210,43 Kcal / 879,60 KJ
	Fehérje 8,88 g Zsír 9,48 g T.Zsírsv 3,62 g	Fehérje 10,42 g Zsír 11,56 g T.Zsírsv 4,49 g	Fehérje 7,24 g Zsír 8,76 g T.Zsírsv 4,98 g	Fehérje 7,67 g Zsír 8,89 g T.Zsírsv 3,58 g	Fehérje 9,27 g Zsír 5,05 g T.Zsírsv 3,84 g
	Szénhidrát 22,92 g Cukor 7,30 g Só 0,82 g	Szénhidrát 21,94 g Cukor 4,82 g Só 0,91 g	Szénhidrát 28,03 g Cukor 5,76 g Só 0,73 g	Szénhidrát 24,65 g Cukor 7,25 g Só 0,62 g	Szénhidrát 28,81 g Cukor 7,06 g Só 0,87 g
<b>Tízórai</b>	Banán	Körte	Alma	Szilva	Áfonyaturmix
	Energia: 84,40 Kcal / 352,79 KJ	Energia: 42,40 Kcal / 177,23 KJ	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ	Energia: 37,93 Kcal / 158,55 KJ	Energia: 134,62 Kcal / 562,71 KJ
	Fehérje 1,04 g Zsír 0,08 g T.Zsírsv 0,00 g	Fehérje 0,32 g Zsír 0,24 g T.Zsírsv 0,00 g	Fehérje 0,32 g Zsír 0,32 g T.Zsírsv 0,00 g	Fehérje 0,64 g Zsír 0,00 g T.Zsírsv 0,00 g	Fehérje 4,44 g Zsír 4,16 g T.Zsírsv 2,80 g
	Szénhidrát 19,36 g Cukor 0,00 g Só 0,04 g	Szénhidrát 9,60 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 5,60 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Szénhidrát 8,16 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Szénhidrát 19,28 g Cukor 11,44 g Só 0,18 g
<b>Ebéd</b>	Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tejfölös burgonya főzelék	Húsgombóc leves (sertéscomb), Barackos kölesfelfűjt (Helyben készített)	Tejfölös-zöldséges csirkeragu, Párolt Bulgur	Almás vagdalt(csirke), Tökfőzelék	Svájci rakott burgonya, Almás-céklasaláta
	Energia: 324,47 Kcal / 1 356,28 KJ	Energia: 462,36 Kcal / 1 932,66 KJ	Energia: 339,80 Kcal / 1 420,36 KJ	Energia: 263,07 Kcal / 1 099,63 KJ	Energia: 378,26 Kcal / 1 581,13 KJ
	Fehérje 16,86 g Zsír 13,33 g T.Zsírsv 4,79 g	Fehérje 20,18 g Zsír 16,62 g T.Zsírsv 6,81 g	Fehérje 17,67 g Zsír 12,68 g T.Zsírsv 2,86 g	Fehérje 8,54 g Zsír 12,47 g T.Zsírsv 4,36 g	Fehérje 11,78 g Zsír 17,07 g T.Zsírsv 6,88 g
	Szénhidrát 33,35 g Cukor 2,76 g Só 0,22 g	Szénhidrát 57,38 g Cukor 23,59 g Só 0,50 g	Szénhidrát 40,56 g Cukor 0,00 g Só 0,16 g	Szénhidrát 27,87 g Cukor 4,64 g Só 0,32 g	Szénhidrát 43,17 g Cukor 7,52 g Só 0,53 g





## Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00430) Laktózmentes (1-3 éves)</b>	<b>Ebéd</b>					
	<b>Uzsonna</b>	Tej,2,8% laktózm., Graham kenyér, Shrek szendvicskrémje, Uborka Energia: 174,68 Kcal / 730,16 Kj Fehérje: 7,85 g   Zsír: 4,47 g   T.Zsírsav: 2,95 g Szénhidrát: 23,20 g   Cukor: 5,17 g   Só: 0,78 g 	Narancsos tea, Zsemle, Liga margarin tejmentes , Laktózmentes sajt Energia: 225,15 Kcal / 941,13 Kj Fehérje: 7,02 g   Zsír: 12,01 g   T.Zsírsav: 4,28 g Szénhidrát: 19,48 g   Cukor: 5,60 g   Só: 0,80 g 	Tej,2,8% laktózm., Meggyes-mákos kevert (Helyben készített) Energia: 340,66 Kcal / 1 423,96 Kj Fehérje: 9,62 g   Zsír: 17,02 g   T.Zsírsav: 7,86 g Szénhidrát: 36,74 g   Cukor: 19,09 g   Só: 0,39 g 	Tej,2,8% laktózm., Pizzás csiga (helyben sütött) Energia: 397,45 Kcal / 1 661,34 Kj Fehérje: 20,58 g   Zsír: 17,39 g   T.Zsírsav: 9,18 g Szénhidrát: 39,52 g   Cukor: 10,35 g   Só: 1,04 g 	Joghurt ,laktózm., Babapiskóta Energia: 81,47 Kcal / 340,54 Kj Fehérje: 2,80 g   Zsír: 1,64 g   T.Zsírsav: 0,59 g Szénhidrát: 13,65 g   Cukor: 5,99 g   Só: 0,08 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

