

Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

(00480)
Gyermek (1-3 év)

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	Tej, Sajtos stangli , Afrikai harcsa pástétom, Kávia paprika	Tej, Burgonyás kenyér, Szendvics margarin (Delma), Gépsonka, Paradicsom	Gyümölcs tea, Graham kifli, Házi petrezselymes túrókrém, piros retek	Tej, Zsemle, Házi padlizsánkrém, Kaliforniai paprika	Tej, Graham zsemle, Vajkrém natur, Uborka
	Energia: 230,01 Kcal / 961,44 KJ	Energia: 253,75 Kcal / 1 060,68 KJ	Energia: 244,87 Kcal / 1 023,56 KJ	Energia: 202,14 Kcal / 844,95 KJ	Energia: 208,94 Kcal / 873,37 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	10,20 g 7,14 g 3,57 g	14,21 g 9,36 g 4,23 g	7,42 g 9,59 g 4,94 g	6,56 g 7,89 g 2,06 g	8,35 g 5,99 g 3,91 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31,95 g 0,87 g 0,83 g	27,92 g 0,24 g 0,99 g	29,08 g 6,36 g 0,82 g	23,27 g 0,54 g 0,54 g	27,32 g 0,27 g 0,85 g	
Tízórai	Banán	Körte	Alma	Szilva	Áfonyaturmix
	Energia: 84,40 Kcal / 352,79 KJ	Energia: 42,40 Kcal / 177,23 KJ	Energia: 20,87 Kcal / 87,24 KJ	Energia: 37,93 Kcal / 158,55 KJ	Energia: 140,62 Kcal / 587,79 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	1,04 g 0,08 g 0,00 g	0,32 g 0,24 g 0,00 g	0,24 g 0,24 g 0,00 g	0,64 g 0,00 g 0,00 g	5,00 g 4,16 g 2,13 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
19,36 g 0,00 g 0,04 g	9,60 g 0,00 g 0,00 g	4,20 g 0,00 g 0,01 g	8,16 g 0,00 g 0,01 g	20,26 g 5,00 g 0,16 g	
Ebéd	Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tejfölös- kefíres burgonya főzelék	Húsgombóc leves (sertéscomb), Barackos kölesfelfújt (Helyben készített	Tejfölös-zöldséges csirkeragu, Párolt Bulgur	Almás vagdalt(csirke), Tökfőzelék	Svájci rakott burgonya, Almás-céklasaláta
	Energia: 308,00 Kcal / 1 287,44 KJ	Energia: 467,94 Kcal / 1 955,99 KJ	Energia: 330,82 Kcal / 1 382,83 KJ	Energia: 255,08 Kcal / 1 066,23 KJ	Energia: 373,52 Kcal / 1 561,31 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	17,27 g 11,00 g 3,37 g	20,70 g 16,62 g 6,18 g	17,91 g 11,15 g 2,19 g	8,98 g 11,09 g 3,28 g	12,39 g 16,10 g 6,67 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,28 g 0,27 g 0,26 g	58,29 g 17,61 g 0,48 g	41,67 g 0,81 g 0,28 g	28,74 g 0,04 g 0,31 g	43,63 g 5,02 g 0,53 g	





Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00480) Gyermek (1-3 év)	Ebéd					
	Uzsonna	Tej, Graham kenyér, Shrek szendvicskrémje, Uborka	Narancsos tea, Zsemle, Házi ementálikrém	Tej, Meggyes-mákos kevert (Helyben készített)	Tej, Pizzás csiga (helyben sült)	Gyümölcs joghurt, Kifli
		Energia: 185,21 Kcal / 774,18 Kj	Energia: 153,57 Kcal / 641,92 Kj	Energia: 345,37 Kcal / 1 443,65 Kj	Energia: 378,32 Kcal / 1 581,38 Kj	Energia: 160,23 Kcal / 669,76 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,10 g 5,74 g 3,17 g	5,80 g 4,25 g 2,60 g	10,06 g 17,02 g 7,34 g	19,23 g 15,40 g 7,84 g	5,44 g 4,30 g 2,75 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	22,33 g 0,55 g 0,68 g	20,15 g 5,69 g 0,59 g	37,51 g 14,03 g 0,37 g	40,43 g 2,13 g 0,80 g	25,23 g 12,00 g 0,47 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

