



Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00152) Tojásmentes diéta(1-3 éves)	Reggeli	Tej, Salsa krém, 100 gr, Kápia paprika, Fehér kenyér	Tej, Burgonyás kenyér, Szendvics margarin (Delma), Gépsonka, Paradicsom	Gyümölcs tea, Házi petrezselymes túrókrém, Graham kenyér, piros retek	Tej, Kukoricás kenyér, Házi padlizsánkrém, Kaliforniai paprika	Tej, Graham kenyér, Baromfi májkrém,tej-és tojásmentes, Uborka										
		Energia: 235,49 Kcal / 984,35 KJ	Energia: 253,75 Kcal / 1 060,68 KJ	Energia: 183,23 Kcal / 765,90 KJ	Energia: 206,33 Kcal / 862,46 KJ	Energia: 136,24 Kcal / 569,48 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,97 g	9,57 g	2,92 g	14,21 g	9,36 g	4,23 g	5,47 g	8,48 g	4,38 g	7,36 g	7,70 g	2,12 g	6,27 g	3,36 g	1,74 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	26,78 g	0,42 g	0,95 g	27,92 g	0,24 g	0,99 g	19,34 g	5,66 g	0,51 g	26,06 g	0,62 g	0,66 g	18,32 g	0,06 g	0,55 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), Tejbedara kakaó szóráttal	Tejfölös-zöldséges csirkeragu, Párolt Bulgur	Almás vagdalt(csirke), Tökfőzelék	Panírozott halrudak, Burgonyapüré, Almás-céklasaláta											
	Energia: 306,36 Kcal / 1 280,58 KJ	Energia: 351,34 Kcal / 1 468,60 KJ	Energia: 325,89 Kcal / 1 362,22 KJ	Energia: 254,48 Kcal / 1 063,73 KJ	Energia: 403,33 Kcal / 1 685,92 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	17,20 g	10,99 g	3,37 g	19,11 g	12,87 g	4,95 g	17,72 g	11,12 g	2,18 g	8,88 g	11,06 g	3,21 g	14,77 g	16,34 g	5,01 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
33,97 g	0,00 g	0,23 g	39,29 g	5,00 g	0,42 g	40,74 g	0,00 g	0,17 g	29,29 g	0,04 g	0,33 g	48,06 g	5,04 g	1,14 g		





Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00152) Tojásmentes diéta(1-3 éves)	Ebéd					
	Uzsonna	Tej, Shrek szendvicsskrémje, Graham kenyér, Uborka	Narancsos tea, Házi ementálikrém, Burgonyás kenyér	Tej, Epres csiga	Tej, Virslis kifli	Gyümölcs joghurt, Köles golyó
		Energia: 185,21 Kcal / 774,18 Kj	Energia: 157,38 Kcal / 657,85 Kj	Energia: 278,69 Kcal / 1 164,92 Kj	Energia: 413,29 Kcal / 1 727,55 Kj	Energia: 166,86 Kcal / 697,47 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	6,24 g 4,34 g 2,62 g	6,28 g 13,60 g 5,66 g	11,20 g 26,80 g 16,42 g	5,20 g 3,68 g 2,13 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	23,02 g 5,71 g 0,75 g	32,30 g 10,20 g 0,83 g	30,90 g 1,00 g 1,31 g	30,00 g 12,00 g 0,11 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

