



**Józsefvárosi Egyesített Bölcsődék**  
**Étlap**  
2021. március 1. - március 5. 9. hét



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	<b>Fahéjas kakaó mézzel Delma multivitamin Kuglóf</b>	<b>Gyümölcstea Főtt baromfi virsli Félbarna kenyér Globus ketchup</b>	<b>Tej Házi sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</b>	<b>Tej Kedvenc Ízek csirkemell sonka Delma multivitamin Magvas kenyér Kígyóborka</b>	<b>Gyümölcstea Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</b>
<b>allergén</b>	1,3,7	1	1,3,7,10	1,7	1,7
<b>tápanyag</b> (kcal, fehérje, zsír, telített zsírsav, szénhidrát, cukor, só)	Energia: 242,67 Kcal / 1 014,36 Kj 8,14 g    8,93 g    4,21 g 32,18 g    8,36 g    0,22 g	Energia: 234,99 Kcal / 982,26 Kj 11,62 g    8,28 g    2,16 g 28,02 g    4,10 g    2,03 g	Energia: 214,99 Kcal / 898,66 Kj 10,29 g    8,63 g    3,99 g 23,94 g    0,00 g    0,83 g	Energia: 227,91 Kcal / 952,66 Kj 12,65 g    7,61 g    3,00 g 26,92 g    0,00 g    1,24 g	Energia: 126,58 Kcal / 529,10 Kj 5,03 g    3,37 g    1,64 g 18,57 g    2,00 g    0,51 g
<b>Tízórai</b>	<b>Mandarin, víz</b>	<b>Happy Day gyümölcslé 100%</b>	<b>Kivi, víz</b>	<b>Körte, víz</b>	<b>Narancs, víz</b>
<b>tápanyag</b> (kcal, fehérje, zsír, telített zsírsav, szénhidrát, cukor, só)	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 Kj 0,70 g    0,30 g    0,00 g 9,80 g    0,00 g    0,00 g	Energia: 70,17 Kcal / 293,31 Kj 0,08 g    0,00 g    0,00 g 16,80 g    0,00 g    0,01 g	Energia: 60,90 Kcal / 254,56 Kj 1,00 g    0,60 g    0,00 g 11,30 g    0,00 g    0,01 g	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 Kj 0,40 g    0,30 g    0,00 g 12,00 g    0,00 g    0,01 g	Energia: 41,41 Kcal / 173,09 Kj 0,60 g    0,20 g    0,00 g 8,50 g    0,00 g    0,01 g
<b>Ebéd</b>	<b>Szezámagos sajt-felfújt Tejszínes karalábé-főzelék Banán</b>	<b>Temesvári rakott zöldhüvelyű zöldbab pulykahússal Alma</b>	<b>Csirkehús gombócleves Tejbedara Kakaó szórat Körte</b>	<b>Bazsalikomos-paradicsomos tonhalas durumtészta Reszelt Eidami sajt Alma</b>	<b>Stefánia csirkevagdalt Parajfőzelék Főtt burgonya Banán</b>
<b>allergén</b>	1,3,7,11	3,7,(1)	1,3,7,9	1,3,4,7,9	1,3,7
<b>tápanyag</b> (kcal, fehérje, zsír, telített zsírsav, szénhidrát, cukor, só)	Energia: 495,97 Kcal / 2 073,15 Kj 14,65 g    25,11 g    8,14 g 51,61 g    4,50 g    1,59 g	Energia: 320,13 Kcal / 1 338,14 Kj 13,95 g    16,79 g    4,94 g	Energia: 517,50 Kcal / 2 163,15 Kj 21,99 g    9,62 g    4,14 g 84,88 g    24,98 g    1,64 g	Energia: 374,80 Kcal / 1 566,66 Kj 17,64 g    15,37 g    4,84 g 40,59 g    4,00 g    1,39 g	Energia: 530,22 Kcal / 2 216,32 Kj 19,81 g    14,53 g    3,18 g 78,39 g    0,00 g    2,13 g
<b>Csecsemő ebéd</b>	Alma-karalábé-burgonyapüré reszelt sajtjal Mandarin-banánpüré	Zöldbabpüré rizzsel, pulykahússal Alma-narancspüré	Vegyes zöldségpüré főtt tojássárgájával Banán-almapüré	Paradicsomos-tonhalpüré durumtésztával Alma-körtepüré	Paraj-burgonyapüré csirkehússal Banán-körtepüré
<b>allergén</b>	<i>tej</i>		<i>tojás</i>	<i>hal, glutén</i>	
<b>Uzsonna</b>	<b>Gyümölcstea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</b>	<b>Tej Gyümölcsös ricottakrém Kornspitz kifli</b>	<b>Gyümölcstea Zöldfűszeres vajkrém Rozsláng kenyér Kaliforniai paprika</b>	<b>Tej Banános-diós kevert sütemény</b>	<b>Vaníliás tej Delma multivitamin Kifli Banán</b>
<b>allergén</b>	1,3,4,10,(6)	1,6,7	1,7	1,3,7,8	1,7
<b>tápanyag</b> (kcal, fehérje, zsír, telített zsírsav, szénhidrát, cukor, só)	Energia: 149,59 Kcal / 625,29 Kj 6,12 g    5,93 g    1,29 g 17,50 g    2,00 g    1,13 g	Energia: 288,60 Kcal / 1 206,35 Kj 15,45 g    5,21 g    2,42 g 44,42 g    9,10 g    0,73 g	Energia: 164,41 Kcal / 687,23 Kj 3,79 g    5,26 g    2,37 g 25,08 g    2,00 g    0,47 g	Energia: 307,43 Kcal / 1 285,06 Kj 10,20 g    12,99 g    3,84 g 36,92 g    12,46 g    0,21 g	Energia: 249,85 Kcal / 1 044,37 Kj 7,95 g    7,15 g    3,37 g 37,73 g    7,19 g    0,60 g

**Az egy év alatti kisgyermekek tízórait gyümölcspépet, reggelit és uzsonnát életkoruknak megfelelően,  
a hozzátáplálás állapotától függően, a szülővel egyeztetve kapnak.  
Az étlapváltozás jogát fenntartjuk! Károlyiné Peltzer Éva élelmezésvezető**