



**Józsefvárosi Egyesített Bölcsődék**  
**Étlap**  
2021. március 16. – március 19. 11. hét



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Munkaszüneti nap	Tej Sült paprikás vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóúborka	Tej Zöldfűszeres tújáskrém Rözláng kenyér Kaliforniai paprika	Gyümölcsstea Házi csirkehúskrém zellerrel Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Tej Delma multivitamin Nagy sajt stangli Kígyóúborka
<b>allergén</b>		1,7	1,3,7,10	1,9,10	1,3,7
<b>tápanyag</b> (kcal, fehérje, zsír, telített zsírsav, szénhidrát, cukor, só)		Energia: 136,27 Kcal / 569,61 KJ 5,24 g    8,28 g    4,15 g 10,03 g    0,00 g    0,21 g	Energia: 241,55 Kcal / 1 009,68 KJ 9,42 g    8,73 g    3,61 g 31,18 g    0,00 g    0,98 g	Energia: 143,02 Kcal / 597,82 KJ 6,42 g    4,15 g    0,54 g 19,57 g    2,00 g    0,58 g	Energia: 284,32 Kcal / 1 188,46 KJ 8,63 g    17,45 g    8,34 g 22,86 g    0,00 g    0,57 g
<b>Tízórai</b>		<b>Körte, víz</b>	<b>Alma, víz</b>	<b>Kivi, víz</b>	<b>Happy day gyümölcslé 100%</b>
<b>tápanyag</b> (kcal, fehérje, zsír, telített zsírsav, szénhidrát, cukor, só)		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: 34,79 Kcal / 145,42 KJ 0,40 g    0,40 g    0,00 g 7,00 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: 76,01 Kcal / 317,72 KJ 0,09 g    0,00 g    0,00 g 18,20 g    0,00 g    0,01 g
<b>Ebéd</b>		Sertés vadasan Durum tészta Mandarin	Ázsiai zöldséges csirkeragu Párolt rizs Narancs	Zöldborsós csirkemájás kuskusz Reszelt Eidami sajt Alma	Sült halrudak Brokkoli-felfőzelék Banán
<b>allergén</b>		1,3,7,10	1	1,7	1,4,7,(2),(3),(6),(9),(10)
<b>tápanyag</b> (kcal, fehérje, zsír, telített zsírsav, szénhidrát, cukor, só)		Energia: 507,89 Kcal / 2 122,98 KJ 16,16 g    25,63 g    7,94 g 51,86 g    4,00 g    1,76 g	Energia: 345,74 Kcal / 1 445,19 KJ 14,45 g    10,94 g    1,28 g 45,99 g    4,05 g    1,35 g	Energia: 437,07 Kcal / 1 826,95 KJ 22,88 g    17,03 g    5,06 g 46,34 g    0,00 g    1,29 g	Energia: 410,40 Kcal / 1 715,47 KJ 24,17 g    16,72 g    5,32 g 39,72 g    0,00 g    0,94 g
<b>Csecsemő ebéd</b>		Vegyés zöldségpüré sertéshússal, durum tésztával Körte-mandarinpüré	Vegyés zöldségpüré csirkehússal, rizszel Alma-narancspüré	Zöldborsópüré csirkemájjal, Eidami sajtjal és kuskusszal Almapüré	Brokkoli-tonhalpüré Körte-banánpüré
<b>allergén</b>		<i>glutén</i>		<i>tej, glutén</i>	
<b>Uzsonna</b>		Gyümölcsstea Házi sajtkrém Magvas kenyér Zöldségesírók	Kakaó Univer Prémium csipkegyógy lekvár Delma multivitamin Félbarna kenyér	Tej Ricottás cukkinikrém Rözs párna Kápia paprika	Citrusos ivógyoghurt Fatörzs kifli
<b>allergén</b>		1,3,7,10	1,7	1,7	1,3,7
<b>tápanyag</b> (kcal, fehérje, zsír, telített zsírsav, szénhidrát, cukor, só)		Energia: 211,93 Kcal / 885,87 KJ 9,33 g    7,17 g    2,67 g 27,16 g    2,00 g    1,19 g	Energia: 322,03 Kcal / 1 346,09 KJ 8,73 g    6,28 g    2,87 g 57,12 g    25,99 g    1,00 g	Energia: 196,16 Kcal / 819,95 KJ 9,04 g    6,11 g    2,12 g 25,93 g    0,00 g    0,82 g	Energia: 184,24 Kcal / 770,12 KJ 5,11 g    4,79 g    2,20 g 29,27 g    9,19 g    0,49 g

Az egy év alatti kisgyermekek tízóraitra gyümölcspépet, reggelit és uzsonnát életkoruknak megfelelően,  
a hozzátáplálás állapotától függően, a szülővel egyeztetve kapnak.

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Károlyiné Peltzer Éva élelmezésvezető