



Heti étlap 2021.08.02. - 2021.08.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	Citromos tea 1-3, Májkrém 1-3, Graham kenyér, Zöldpaprika**	gyümölcsstea 1-3, Tojáskrém házi 1-3, Graham kenyér, Kóktélparadicsom	Kakaó ! 1-3, Mazsolás kalács, Margarin** ráma, Barackíz**	Citromos tea 1-3, Főtt virsli, ketchup1-3, Graham kenyér	Tej ! 1-3, Túrós táska										
		Energia: 135,91 Kcal / 568,10 KJ	Energia: 153,20 Kcal / 640,38 KJ	Energia: 276,10 Kcal / 1 154,10 KJ	Energia: 260,87 Kcal / 1 090,44 KJ	Energia: 333,96 Kcal / 1 395,95 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,77 g	3,23 g	1,24 g	4,60 g	4,51 g	1,88 g	7,33 g	13,07 g	6,36 g	12,26 g	13,39 g	5,65 g	12,49 g	9,03 g	4,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19,30 g	1,36 g	0,71 g	21,02 g	3,68 g	0,60 g	33,73 g	9,85 g	0,32 g	20,09 g	2,12 g	1,94 g	52,35 g	11,54 g	0,60 g		
Tízórai	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	ivólé	Nektarin	Banán	ivólé	ivólé										
		Energia: 12,71 Kcal / 53,13 KJ	Energia: 49,28 Kcal / 205,99 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ	Energia: 12,71 Kcal / 53,13 KJ	Energia: 12,71 Kcal / 53,13 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,11 g	0,11 g	0,00 g	0,94 g	0,46 g	0,05 g	1,30 g	0,10 g	0,00 g	0,11 g	0,11 g	0,00 g	0,11 g	0,11 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
3,15 g	0,00 g	0,00 g	11,78 g	0,00 g	0,00 g	24,20 g	0,00 g	0,06 g	3,15 g	0,00 g	0,00 g	3,15 g	0,00 g	0,00 g		
Ebéd	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	Tarhonyaleves 1-3, Fokhagymás aprópecsenye1-3, Zöldbabfőzelék 1-3	Daragaluska leves 1-3, Sertés sült (egyben sütvé)1-3, Karfiolfőzelék 1-3	kukorica krémleves 1-3, Levesgyöngy 18%, Milánói makaróni 1-3, Trapista sajt	Zöldségleves 1-3, Húsroló 1-3, Burgonya főzelék 1-3	Sertés pörkölt 1-3, Zöldborsófőzelék 1-3										
		Energia: 517,99 Kcal / 2 165,20 KJ	Energia: 493,70 Kcal / 2 063,67 KJ	Energia: 697,65 Kcal / 2 916,18 KJ	Energia: 747,36 Kcal / 3 123,96 KJ	Energia: 437,27 Kcal / 1 827,79 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,99 g	21,13 g	5,34 g	21,60 g	21,11 g	8,15 g	25,77 g	28,72 g	8,27 g	24,43 g	26,13 g	5,08 g	18,74 g	17,62 g	4,24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68,00 g	0,01 g	1,33 g	53,90 g	0,06 g	3,12 g	83,22 g	2,72 g	5,32 g	102,46 g	0,01 g	0,75 g	52,24 g	2,10 g	2,86 g		





Heti étlap 2021.08.02. - 2021.08.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																
Ebéd	(00100) Bölcsödés (1-3 év)																																																																																					
Uzsonna	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	<p>Pizza sonka, Margarin** ráma, Zsemle, kifli**, Uborka**</p> <p>Energia: 200,71 Kcal / 838,97 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Sav</td> </tr> <tr> <td>5,00 g</td> <td>8,45 g</td> <td>3,99 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>27,82 g</td> <td>1,10 g</td> <td>0,84 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	5,00 g	8,45 g	3,99 g		Szénhidrát	Cukor	Só		27,82 g	1,10 g	0,84 g		<p>Trapista sajt, Margarin** ráma, Graham kenyér, Jégсалáta</p> <p>Energia: 232,63 Kcal / 972,39 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Sav</td> </tr> <tr> <td>8,96 g</td> <td>13,14 g</td> <td>7,10 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>17,25 g</td> <td>0,10 g</td> <td>1,06 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	8,96 g	13,14 g	7,10 g		Szénhidrát	Cukor	Só		17,25 g	0,10 g	1,06 g		<p>Kockasajt db**18%, Zsemle, kifli**</p> <p>Energia: 194,17 Kcal / 811,63 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Sav</td> </tr> <tr> <td>7,78 g</td> <td>6,32 g</td> <td>3,62 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>27,79 g</td> <td>1,09 g</td> <td>1,33 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	7,78 g	6,32 g	3,62 g		Szénhidrát	Cukor	Só		27,79 g	1,09 g	1,33 g		<p>Padlizsánkrém házi 1-3, Graham kenyér, Koktélparadicsom</p> <p>Energia: 179,18 Kcal / 748,97 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Sav</td> </tr> <tr> <td>5,81 g</td> <td>2,40 g</td> <td>0,38 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>30,85 g</td> <td>0,11 g</td> <td>0,58 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	5,81 g	2,40 g	0,38 g		Szénhidrát	Cukor	Só		30,85 g	0,11 g	0,58 g		<p>Kolbászkrém 1-3, Graham kenyér, Zöldpaprika**</p> <p>Energia: 122,84 Kcal / 513,47 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Sav</td> </tr> <tr> <td>4,28 g</td> <td>2,78 g</td> <td>1,19 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>17,57 g</td> <td>0,13 g</td> <td>0,63 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	4,28 g	2,78 g	1,19 g		Szénhidrát	Cukor	Só		17,57 g	0,13 g	0,63 g	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																																																			
5,00 g	8,45 g	3,99 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
27,82 g	1,10 g	0,84 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																																																			
8,96 g	13,14 g	7,10 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
17,25 g	0,10 g	1,06 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																																																			
7,78 g	6,32 g	3,62 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
27,79 g	1,09 g	1,33 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																																																			
5,81 g	2,40 g	0,38 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
30,85 g	0,11 g	0,58 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																																																			
4,28 g	2,78 g	1,19 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
17,57 g	0,13 g	0,63 g																																																																																				

