



Heti étlap 2021.08.09. - 2021.08.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	Citromos tea 1-3, sajtkrém 1-3, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Karamellás tej 1-3, Túrókrém mazsolás 1-3, Graham kenyér	Citromos tea 1-3, Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Tej ! 1-3, Főtt tojás1-3, Margarin** ráma, Graham kenyér, Koktélpáradicsom	Citromos tea 1-3, sonkakerém házi 1-3, Graham kenyér, Uborka**										
		Energia: 147,53 Kcal / 616,68 KJ	Energia: 241,09 Kcal / 1 007,76 KJ	Energia: 210,74 Kcal / 880,89 KJ	Energia: 267,26 Kcal / 1 117,15 KJ	Energia: 135,65 Kcal / 567,02 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3,88 g	5,14 g	2,58 g	9,74 g	4,93 g	2,62 g	6,50 g	11,02 g	4,97 g	10,40 g	13,45 g	6,06 g	4,28 g	3,77 g	1,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,90 g	1,36 g	0,61 g	36,61 g	12,27 g	0,56 g	19,06 g	1,38 g	0,99 g	23,73 g	0,10 g	0,64 g	18,63 g	1,40 g	0,66 g		
Tízórai	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	Szilva	Banán	ivólé	Nektarin	Alma**										
		Energia: 38,74 Kcal / 161,93 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ	Energia: 12,71 Kcal / 53,13 KJ	Energia: 49,28 Kcal / 205,99 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,80 g	1,00 g	0,00 g	1,30 g	0,10 g	0,00 g	0,11 g	0,11 g	0,00 g	0,94 g	0,46 g	0,05 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
6,00 g	0,00 g	0,01 g	24,20 g	0,00 g	0,06 g	3,15 g	0,00 g	0,00 g	11,78 g	0,00 g	0,00 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g		
Ebéd	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	Reszelt tésztaleves1-3, Vagdalt 1-3, Kelkáposzta főzelék 1-3	Főtt tojás1-3, Sárgarépa főzelék 1-3	Gyümölcs leves *mir* !1-3, Sült csirkecomb 1-3, Burgonya köret petr. 1-3, Vegyesvágott	Palócleves *mir.* 1-3, Darásmetélzettel 1-3	Csurgatott tojás leves1-3, Sertés pörkölt 1-3, Kerti főzelék 1-3										
		Energia: 1 137,02 Kcal / 4 752,74 KJ	Energia: 184,58 Kcal / 771,54 KJ	Energia: 565,24 Kcal / 2 362,70 KJ	Energia: 678,21 Kcal / 2 834,92 KJ	Energia: 745,08 Kcal / 3 114,43 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		42,35 g	42,99 g	5,66 g	8,69 g	9,89 g	2,22 g	24,37 g	25,69 g	5,83 g	16,40 g	31,73 g	11,85 g	27,68 g	30,95 g	5,91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
145,64 g	0,01 g	3,41 g	14,76 g	0,00 g	0,53 g	86,20 g	6,25 g	4,45 g	83,24 g	16,03 g	4,67 g	94,97 g	0,01 g	4,17 g		





Heti étlap 2021.08.09. - 2021.08.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00100) Bölcsödés (1-3 év)															
Uzsonna	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Ivójoghurt, Zsemle, kifli**	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Zsemle, kifli**, Jégsaláta	Kockasajt db**18%, Hagymás stangli	Pizzás csiga	Barackíz**, Graham kenyer										
		Energia: 236,42 Kcal / 988,24 Kj		Energia: 239,82 Kcal / 1 002,45 Kj		Energia: 311,21 Kcal / 1 300,86 Kj		Energia: 337,00 Kcal / 1 408,66 Kj		Energia: 96,36 Kcal / 402,78 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		7,56 g	3,82 g	2,02 g	7,39 g	11,88 g	5,51 g	11,46 g	8,00 g	4,18 g	9,62 g	16,81 g	8,76 g	3,40 g	0,52 g	0,23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,14 g	14,84 g	2,02 g	27,55 g	1,11 g	1,23 g	49,72 g	2,02 g	2,00 g	37,71 g	4,65 g	1,33 g	16,89 g	0,10 g	0,55 g		

