



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Reggeli	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Citromos tea 1-3, Kenőmájaskrém 1-3, Uborka**, Teljes kiőrlésű kenyér	Karamellás tej 1-3, Párizsikrém1-3, Graham kenyér, Zöldpaprika**	gyümölcsstea 1-3, Graham kenyér, Jégcsapretek, Pizza sonka, Margarin (szendvics)	Citromos tea 1-3, Tojáskrém házi 1-3, Graham kenyér, Uborka**	Citromos tea 1-3, Túrókrém mazsolás 1-3, Graham kenyér	
		Energia: 106.16 Kcal / 443.75 KJ	Energia: 142.14 Kcal / 594.15 KJ	Energia: 123.86 Kcal / 517.73 KJ	Energia: 104.72 Kcal / 437.73 KJ	Energia: 109.52 Kcal / 457.79 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		3.69 g 2.32 g 0.67 g	8.44 g 11.05 g 2.83 g	4.46 g 5.90 g 0.47 g	4.80 g 9.21 g 1.29 g	5.52 g 6.31 g 0.84 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
18.98 g 1.34 g 0.55 g	34.72 g 10.62 g 0.81 g	21.41 g 3.65 g 0.67 g	18.80 g 1.41 g 0.62 g	20.84 g 3.04 g 0.56 g			
Tízórai	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Alma**	Alma**	ivólé	Banán	Alma**	
		Energia: 30.95 Kcal / 129.37 KJ	Energia: 30.95 Kcal / 129.37 KJ	Energia: 12.71 Kcal / 53.13 KJ	Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ	Energia: 30.95 Kcal / 129.37 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		0.40 g 0.40 g 0.00 g	0.40 g 0.40 g 0.00 g	0.11 g 0.11 g 0.00 g	1.30 g 0.10 g 0.00 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	
7.00 g 0.00 g 0.00 g	7.00 g 0.00 g 0.00 g	3.15 g 0.00 g 0.00 g	24.20 g 0.00 g 0.00 g	7.00 g 0.00 g 0.00 g			
Ebéd	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Zöldségleves 1-3, Sertés sült (egyben sütve)1-3, Kelkáposzta főzelék 1-3, Teljes kiőrlésű kenyér	Karfiolleves 1-3, Sertés pörkölt 1-3, Burgonya főzelék 1-3, Graham kenyér	Gyümölcs leves 1-3, Csirkepörkölt 1-3, Tészta köret 1-3, Vegyesvágott	Daragaluska leves 1-3, Sült virsli, Tökfőzelék 1-3, Graham kenyér	Brokkolikrémleves 1-3, Halrúd 1-3, Burgonyapüré 1-3	
		Energia: 197.15 Kcal / 824.09 KJ	Energia: 196.66 Kcal / 822.04 KJ	Energia: 63.10 Kcal / 263.76 KJ	Energia: 171.01 Kcal / 714.82 KJ	Energia: 114.66 Kcal / 479.28 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		17.33 g 7.28 g 2.37 g	13.71 g 14.85 g 3.69 g	17.82 g 5.84 g 1.66 g	18.10 g 23.08 g 7.01 g	5.40 g 5.53 g 1.75 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
37.63 g 0.08 g 0.64 g	44.97 g 0.10 g 0.78 g	38.60 g 6.15 g 0.94 g	40.31 g 0.94 g 2.32 g	26.06 g 0.00 g 0.33 g			





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00100) Bölcsödés (1-3 év)					
Uzsonna	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Csemege szalámi, Margarin (szendvics), Zsemle, Jégsaláta	Ökörszem	Rozsos kifli, zsemle, Sárgarépas margarin 1-3, Csemege, paprikás szalámi, Uborka**	Ivójoghurt, Gabonapehely	Croissan, csokis
		Energia: 113.62 Kcal / 474.93 KJ	Energia: 258.37 Kcal / 1,079.99 KJ	Energia: 153.57 Kcal / 641.92 KJ	Energia: 187.32 Kcal / 783.00 KJ	Energia: 343.78 Kcal / 1,437.00 KJ
		Fehérje 4.03 g, Zsír 1.25 g, T.Zsírsvav 0.44 g	Fehérje 8.21 g, Zsír 5.50 g, T.Zsírsvav 2.21 g	Fehérje 4.88 g, Zsír 4.93 g, T.Zsírsvav 1.82 g	Fehérje 9.09 g, Zsír 7.29 g, T.Zsírsvav 3.13 g	Fehérje 6.67 g, Zsír 14.81 g, T.Zsírsvav 7.96 g
		Szénhidrát 21.99 g, Cukor 0.36 g, Só 0.63 g	Szénhidrát 45.67 g, Cukor 11.54 g, Só 0.60 g	Szénhidrát 29.02 g, Cukor 1.06 g, Só 0.88 g	Szénhidrát 61.45 g, Cukor 12.99 g, Só 0.49 g	Szénhidrát 47.75 g, Cukor 10.41 g, Só 0.69 g

