



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	gyümölcstea 1-3, sajtkrém 1-3, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Citromos tea 1-3, Párizsi, sertés, Margarin (szendvics), Graham kenyér, Zöldpaprika**	Tej ! 1-3, Túrókrém zöldfűszeres1-3, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka**	Citromos tea 1-3, halkrém házi 1-3, Graham kenyér, Uborka**	Kakaó 1-3, Főtt virsli 1-3, Ketchup**, Graham kenyér
		Energia: 115.07 Kcal / 480.99 Kj	Energia: 106.65 Kcal / 445.80 Kj	Energia: 100.22 Kcal / 418.92 Kj	Energia: 119.24 Kcal / 498.42 Kj	Energia: 138.21 Kcal / 577.72 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.77 g 9.30 g 1.75 g	6.02 g 9.10 g 1.67 g	10.04 g 5.42 g 2.76 g	4.29 g 9.58 g 1.28 g	15.85 g 21.38 g 6.98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
21.51 g 3.63 g 0.64 g	18.84 g 1.36 g 1.01 g	24.94 g 0.08 g 0.75 g	18.67 g 1.36 g 0.60 g	33.75 g 8.69 g 2.27 g		
Tízórai	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Alma**	ivólé	ivólé	ivólé	Alma**
		Energia: 30.95 Kcal / 129.37 Kj	Energia: 12.71 Kcal / 53.13 Kj	Energia: 12.71 Kcal / 53.13 Kj	Energia: 12.71 Kcal / 53.13 Kj	Energia: 30.95 Kcal / 129.37 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.40 g 0.40 g 0.00 g	0.11 g 0.11 g 0.00 g	0.11 g 0.11 g 0.00 g	0.11 g 0.11 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	3.15 g 0.00 g 0.00 g	3.15 g 0.00 g 0.00 g	3.15 g 0.00 g 0.00 g	7.00 g 0.00 g 0.00 g		
Ebéd	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Tarhonyaleves 1-3, Sertés pörkölt 1-3, Finomfőzelék 1-3	Sült csirkemell 1-3, Zöldborsófőzelék 1-3, Graham kenyér	Édesburgonya krémleves 1-3, zsemlekočka, Rántott sertésszelet 1-3, Rizi-bizi 1-3, Vegyesvágott	Csontleves tesztabetéttel 1-3, Sertés sült (egyben sültve)1-3, Vadasmártás 1-3, Tészta köret 1-3	Rizszeshús 1-3, Káposzta saláta sav.
		Energia: 99.66 Kcal / 416.58 Kj	Energia: 183.89 Kcal / 768.66 Kj	Energia: 94.83 Kcal / 396.39 Kj	Energia: 56.47 Kcal / 236.04 Kj	Energia: 16.43 Kcal / 68.68 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.19 g 10.86 g 3.78 g	18.73 g 7.85 g 0.97 g	15.04 g 10.54 g 3.29 g	15.73 g 8.30 g 2.60 g	9.74 g 9.07 g 2.98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29.31 g 2.10 g 0.23 g	39.14 g 2.21 g 0.72 g	48.53 g 0.09 g 0.69 g	32.56 g 2.22 g 0.93 g	30.81 g 0.00 g 0.07 g		





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00100) Bölcsödés (1-3 év)					
Uzsonna	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Kenőmájaskrém 1-3, Graham kenyér, Jégcsapretek	Pogácsa sajtos, Kockasajt db**18%	Gépsonka Sümegi, Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**	Trappista sajt, Margarin (szendvics), Zsemle, Jégsaláta	Barackíz**, Graham kenyer
		Energia: 99.27 Kcal / 414.95 KJ	Energia: 331.82 Kcal / 1,387.01 KJ	Energia: 103.29 Kcal / 431.75 KJ	Energia: 102.64 Kcal / 429.04 KJ	Energia: 95.60 Kcal / 399.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.67 g 6.76 g 0.67 g	7.67 g 17.19 g 8.93 g	8.20 g 2.44 g 0.79 g	9.11 g 6.16 g 3.77 g	3.40 g 5.20 g 0.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
17.43 g 0.10 g 0.59 g	38.43 g 2.51 g 1.47 g	18.00 g 0.08 g 0.74 g	22.25 g 0.36 g 1.06 g	16.89 g 0.10 g 0.55 g		

