



Heti étlap 2024.07.29. - 2024.08.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Reggeli	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Tej ! 1-3, Kenőmájaskrém 1-3, Graham kenyér, Uborka**	gyümölcstea 1-3, Tojáskrém házi 1-3, Graham kenyér, Koktélpáradicsom	Kakaó 1-3, Mazsolás kalács, Margarin (szendvics), Barackíz	Citromos tea 1-3, Főtt virsli 1-3, Graham kenyér, Ketchup**	Tejbedara kakaós szórással1-3	
		Energia: 98.80 Kcal / 412.98 Kj	Energia: 112.56 Kcal / 470.50 Kj	Energia: 70.77 Kcal / 295.82 Kj	Energia: 117.24 Kcal / 490.06 Kj	Energia: 70.08 Kcal / 292.93 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		7.93 g 8.65 g 1.69 g	4.60 g 9.19 g 1.29 g	4.68 g 2.39 g 1.22 g	11.59 g 17.86 g 5.07 g	6.41 g 2.28 g 1.24 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
23.92 g 0.10 g 0.75 g	21.02 g 3.68 g 0.62 g	22.82 g 13.14 g 0.21 g	21.93 g 3.46 g 2.13 g	38.96 g 16.78 g 0.19 g			
Tízórai	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	ivólé	ivólé	Őszibarack	ivólé	Banán	
		Energia: 12.71 Kcal / 53.13 Kj	Energia: 12.71 Kcal / 53.13 Kj	Energia: 40.95 Kcal / 171.17 Kj	Energia: 12.71 Kcal / 53.13 Kj	Energia: 104.97 Kcal / 438.77 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		0.11 g 0.11 g 0.00 g	0.11 g 0.11 g 0.00 g	0.70 g 0.10 g 0.00 g	0.11 g 0.11 g 0.00 g	1.30 g 0.10 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	3.15 g 0.00 g 0.00 g	9.00 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			
Ebéd	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Sertés pörkölt 1-3, Zöldbabfőzelék 1-3, Graham kenyér	Daragaluska leves 1-3, Natúr sertéskaraj 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	Csurgatott tojás leves1-3, Rakott cukkini 1-3, Graham kenyér	
		Energia: 142.79 Kcal / 596.86 Kj	Energia: 97.48 Kcal / 407.47 Kj	Energia: 60.22 Kcal / 251.72 Kj	Energia: 102.53 Kcal / 428.58 Kj	Energia: 170.76 Kcal / 713.78 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		13.36 g 14.41 g 3.51 g	17.85 g 8.16 g 2.61 g	16.19 g 15.93 g 6.79 g	11.51 g 10.12 g 3.36 g	13.46 g 18.54 g 4.58 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
32.60 g 0.10 g 0.68 g	27.99 g 0.00 g 0.30 g	34.41 g 2.69 g 2.27 g	33.71 g 0.00 g 0.31 g	41.10 g 0.10 g 0.76 g			





Heti étlap 2024.07.29. - 2024.08.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																														
Ebéd	(00100) Bölcsödés (1-3 év)																																			
Uzsonna	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Kifli, Kockasajt db**18%	Trappista sajt, Margarin (szendvics), Jégсалáta, Zsemle	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin (szendvics), Zöldpaprika**, Zsemle	Padlizsánkrém házi 1-3, Graham kenyér, Koktélparadicsom	Túrós táska																														
		Energia: 124.16 Kcal / 518.99 Kj	Energia: 102.64 Kcal / 429.04 Kj	Energia: 108.33 Kcal / 452.82 Kj	Energia: 98.69 Kcal / 412.52 Kj	Energia: 306.70 Kcal / 1,282.01 Kj																														
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>4.11 g</td> <td>1.23 g</td> <td>0.60 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	4.11 g	1.23 g	0.60 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>9.10 g</td> <td>6.16 g</td> <td>3.77 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	9.10 g	6.16 g	3.77 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>11.60 g</td> <td>10.75 g</td> <td>3.90 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	11.60 g	10.75 g	3.90 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>3.53 g</td> <td>5.48 g</td> <td>0.32 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	3.53 g	5.48 g	0.32 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>7.39 g</td> <td>13.31 g</td> <td>6.42 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	7.39 g	13.31 g	6.42 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																		
4.11 g	1.23 g	0.60 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																		
9.10 g	6.16 g	3.77 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																		
11.60 g	10.75 g	3.90 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																		
3.53 g	5.48 g	0.32 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																		
7.39 g	13.31 g	6.42 g																																		
		<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>25.36 g</td> <td>1.00 g</td> <td>0.71 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	25.36 g	1.00 g	0.71 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>22.23 g</td> <td>0.36 g</td> <td>1.06 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	22.23 g	0.36 g	1.06 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>22.81 g</td> <td>0.36 g</td> <td>1.82 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	22.81 g	0.36 g	1.82 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>17.30 g</td> <td>0.11 g</td> <td>0.55 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	17.30 g	0.11 g	0.55 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>41.14 g</td> <td>8.79 g</td> <td>0.62 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	41.14 g	8.79 g	0.62 g
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
25.36 g	1.00 g	0.71 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
22.23 g	0.36 g	1.06 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
22.81 g	0.36 g	1.82 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
17.30 g	0.11 g	0.55 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
41.14 g	8.79 g	0.62 g																																		

