



Heti étlap 2024.08.12. - 2024.08.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Reggeli	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Tej ! 1-3, Kenőmájaskrém 1-3, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Citromos tea 1-3, Kőrözött túró házi 1-3, Graham kenyér, Paradicsom**	Citromos tea 1-3, sajtkrém 1-3, Graham kenyer, Zöldpaprika**	gyümölcstea 1-3, felvágottkrém házi 1-3, Graham kenyér, Uborka**	Tejbedara kakaós szórással1-3	
		Energia: 100.37 Kcal / 419.55 KJ	Energia: 105.67 Kcal / 441.70 KJ	Energia: 104.88 Kcal / 438.40 KJ	Energia: 113.96 Kcal / 476.35 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	
		7.97 g 8.69 g 1.69 g	5.71 g 7.82 g 1.25 g	3.77 g 9.30 g 1.75 g	4.28 g 9.02 g 1.34 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	
24.18 g 0.10 g 0.75 g	19.63 g 1.36 g 0.58 g	18.95 g 1.36 g 0.64 g	21.18 g 3.66 g 0.70 g	38.96 g 16.78 g 0.19 g			
Tízórai	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	ivólé	Szilva	Alma**	ivólé	ivólé	
		Energia: 12.71 Kcal / 53.13 KJ	Energia: 3.87 Kcal / 16.18 KJ	Energia: 30.95 Kcal / 129.37 KJ	Energia: 12.71 Kcal / 53.13 KJ	Energia: 12.71 Kcal / 53.13 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	0.08 g 0.10 g 0.00 g	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	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
3.15 g 0.00 g 0.00 g	0.60 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	3.15 g 0.00 g 0.00 g			
Ebéd	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Húsgombóc 1-3, Karalábéfőzelék 1-3, Graham kenyér	Sertés sült (egyben sütve)1-3, Parajfőzelék 1- 3, Graham kenyér	Natúr sertéskaraj 1-3, Török rizs 1-3, Párolt zöldségköret1-3, Sajtmártás 1-3	Brokkolikrémleves 1-3, Levesgyöngy 18%, Burgonyapüré 1-3, Csemege uborka, Halrúd 1-3	csirkemáj párolva1-3, Burgonya főzelék 1-3, Graham kenyér	
		Energia: 131.49 Kcal / 549.63 KJ	Energia: 130.57 Kcal / 545.78 KJ	Energia: 64.52 Kcal / 269.69 KJ	Energia: 127.04 Kcal / 531.03 KJ	Energia: 180.64 Kcal / 755.08 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		13.73 g 13.64 g 3.16 g	15.80 g 11.90 g 2.64 g	17.91 g 12.59 g 4.91 g	5.78 g 5.47 g 1.54 g	16.29 g 8.53 g 1.50 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
40.76 g 0.10 g 0.68 g	25.86 g 0.10 g 0.83 g	36.49 g 0.01 g 0.63 g	27.78 g 0.00 g 0.34 g	43.75 g 0.10 g 0.69 g			





Heti étlap 2024.08.12. - 2024.08.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00100) Bölcsödés (1-3 év)					
Uzsonna	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Ivójoghurt, Kifli	Gépsonka Sümegi, Margarin (szendvics), Zsemle, Jégsaláta	Margarin** ráma, Méz kg-os**, Graham kenyér	Kockasajt db**18%, Kifli	Vajkrém , magyaros, Graham kenyér, Uborka**
		Energia: 124.16 Kcal / 518.99 Kj	Energia: 102.64 Kcal / 429.04 Kj	Energia: 128.32 Kcal / 536.38 Kj	Energia: 124.16 Kcal / 518.99 Kj	Energia: 128.33 Kcal / 536.42 Kj
		Fehérje 9.70 g Zsír 7.02 g T.Zsírsv 3.73 g	Fehérje 8.09 g Zsír 1.96 g T.Zsírsv 0.69 g	Fehérje 3.46 g Zsír 12.20 g T.Zsírsv 2.13 g	Fehérje 4.11 g Zsír 1.23 g T.Zsírsv 0.60 g	Fehérje 3.80 g Zsír 8.42 g T.Zsírsv 1.77 g
		Szénhidrát 47.81 g Cukor 13.99 g Só 1.20 g	Szénhidrát 22.01 g Cukor 0.36 g Só 0.79 g	Szénhidrát 25.03 g Cukor 8.20 g Só 0.65 g	Szénhidrát 25.36 g Cukor 1.00 g Só 0.71 g	Szénhidrát 17.39 g Cukor 0.10 g Só 0.55 g

