

Heti étlap 2024.08.19. - 2024.08.23.

|                        |                               | szerda   | csütörtök   | péntek   |
|------------------------|-------------------------------|--|---|--|
| Reggeli                | (00100)<br>Bölcsödés (1-3 év) | Citromos tea 1-3,<br>Túrókrém zöldfűszeres1-3,<br>Graham kenyér,<br>Paradicsom** | Kakaó 1-3, Kakaós kalács  | Citromos tea 1-3,<br>halkrém házi 1-3, Graham kenyér, Uborka** |
|                        |                               | Energia: 126.32 Kcal / 528.02 Kj   | Energia: 98.07 Kcal / 409.93 Kj   | Energia: 145.88 Kcal / 609.78 Kj                               |
|                        |                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  |
|                        |                               | 5.72 g 6.35 g 0.85 g   | 4.58 g 2.14 g 1.15 g  | 4.29 g 9.58 g 1.28 g   |
|                        |                               | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  |
| 19.60 g 1.36 g 0.56 g  | 15.15 g 6.75 g 0.20 g         | 18.67 g 1.36 g 0.59 g  |   |  |
|                        |                               |  |   |  |
| Tízórai                | (00100)<br>Bölcsödés (1-3 év) | Szilva   | ivólé   | Szilva   |
|                        |                               | Energia: 38.74 Kcal / 161.93 Kj  | Energia: 12.71 Kcal / 53.13 Kj  | Energia: 38.74 Kcal / 161.93 Kj                                |
|                        |                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  |
|                        |                               | 0.80 g 1.00 g 0.00 g   | 0.11 g 0.11 g 0.00 g  | 0.80 g 1.00 g 0.00 g   |
|                        |                               | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  |
| 6.00 g 0.00 g 0.00 g   | 3.15 g 0.00 g 0.00 g          | 6.00 g 0.00 g 0.00 g   |   |  |
| Ebéd                   | (00100)<br>Bölcsödés (1-3 év) | Húsleves* 1-3, Főtt sertéshús 1-3, Gyümölcs szósz 1-3, Burgonya sós féladag 1-3  | Zöldborsó krémleves 1-3 , Levesgyöngy 18%, Betyár zöldbab 1-3, Csemege uborka | csirkemáj párolva1-3, Sárgarépa főzelék 1-3, Graham kenyér     |
|                        |                               | Energia: 345.79 Kcal / 1,445.40 Kj   | Energia: 317.85 Kcal / 1,328.61 Kj  | Energia: 231.09 Kcal / 965.96 Kj                               |
|                        |                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  |
|                        |                               | 19.73 g 12.82 g 4.79 g   | 12.73 g 12.52 g 3.99 g  | 15.04 g 7.54 g 1.18 g  |
|                        |                               | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  |
| 37.04 g 11.60 g 0.20 g | 39.52 g 0.00 g 0.08 g         | 33.51 g 0.10 g 0.67 g  |   |  |





Heti étlap 2024.08.19. - 2024.08.23.

|                |                               | szerda  | csütörtök   | péntek  |         |            |        |         |         |        |        |        |         |        |        |        |        |        |        |        |            |       |    |            |       |    |            |       |    |         |        |        |         |        |        |         |        |        |  |  |
|----------------|-------------------------------|---|---|---|---------|------------|--------|---------|---------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------------|-------|----|------------|-------|----|------------|-------|----|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|--|--|
| <b>Ebéd</b>    | (00100)<br>Bölcsödés (1-3 év) |   |   |   |         |            |        |         |         |        |        |        |         |        |        |        |        |        |        |        |            |       |    |            |       |    |            |       |    |         |        |        |         |        |        |         |        |        |  |  |
| <b>Uzsonna</b> | (00100)<br>Bölcsödés (1-3 év) | Margarin** ráma, Méz kg-os**, Graham kenyér   | Padlizsánkrém házi 1-3, Graham kenyér, Kóktélparadicsom | Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin (szendvics), Graham kenyér, Zöldpaprika** |         |            |        |         |         |        |        |        |         |        |        |        |        |        |        |        |            |       |    |            |       |    |            |       |    |         |        |        |         |        |        |         |        |        |  |  |
|                |                               | Energia: 191.76 Kcal / 801.56 Kj  | Energia: 100.30 Kcal / 419.25 Kj                        | Energia: 150.22 Kcal / 627.92 Kj  |         |            |        |         |         |        |        |        |         |        |        |        |        |        |        |        |            |       |    |            |       |    |            |       |    |         |        |        |         |        |        |         |        |        |  |  |
|                |                               | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3.46 g</td> <td>12.20 g</td> <td>2.13 g</td> <td>3.53 g</td> <td>5.48 g</td> <td>0.32 g</td> <td>6.76 g</td> <td>9.44 g</td> <td>1.75 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>25.03 g</td> <td>8.20 g</td> <td>0.65 g</td> <td>17.30 g</td> <td>0.11 g</td> <td>0.55 g</td> <td>17.61 g</td> <td>0.10 g</td> <td>1.05 g</td> </tr> </tbody> </table> | Fehérje   | Zsír  | T.Zsír  | Fehérje    | Zsír   | T.Zsír  | Fehérje | Zsír   | T.Zsír | 3.46 g | 12.20 g | 2.13 g | 3.53 g | 5.48 g | 0.32 g | 6.76 g | 9.44 g | 1.75 g | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | 25.03 g | 8.20 g | 0.65 g | 17.30 g | 0.11 g | 0.55 g | 17.61 g | 0.10 g | 1.05 g |  |  |
|                |                               | Fehérje   | Zsír  | T.Zsír  | Fehérje | Zsír       | T.Zsír | Fehérje | Zsír    | T.Zsír |        |        |         |        |        |        |        |        |        |        |            |       |    |            |       |    |            |       |    |         |        |        |         |        |        |         |        |        |  |  |
| 3.46 g         | 12.20 g                       | 2.13 g  | 3.53 g  | 5.48 g  | 0.32 g  | 6.76 g     | 9.44 g | 1.75 g  |         |        |        |        |         |        |        |        |        |        |        |        |            |       |    |            |       |    |            |       |    |         |        |        |         |        |        |         |        |        |  |  |
| Szénhidrát     | Cukor                         | Só  | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát | Cukor  | Só      |         |        |        |        |         |        |        |        |        |        |        |        |            |       |    |            |       |    |            |       |    |         |        |        |         |        |        |         |        |        |  |  |
| 25.03 g        | 8.20 g                        | 0.65 g  | 17.30 g   | 0.11 g  | 0.55 g  | 17.61 g    | 0.10 g | 1.05 g  |         |        |        |        |         |        |        |        |        |        |        |        |            |       |    |            |       |    |            |       |    |         |        |        |         |        |        |         |        |        |  |  |
|                |                               |   |   |   |         |            |        |         |         |        |        |        |         |        |        |        |        |        |        |        |            |       |    |            |       |    |            |       |    |         |        |        |         |        |        |         |        |        |  |  |

