



Heti étlap 2024.08.26. - 2024.08.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	Tej ! 1-3, Vajkrém , magyaros, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Tejbedara kakaós szórással1-3	limonádé, sajtkrém 1-3, Graham kenyér, Paradicsom**	Citromos tea 1-3, Löncskrém 1-3, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Graham kenyér, Citromos tea 1-3, Kenőmájaskrém 1-3, Uborka**
		Energia: 190.95 Kcal / 798.17 KJ	Energia: 202.80 Kcal / 847.70 KJ	Energia: 188.16 Kcal / 786.51 KJ	Energia: 134.96 Kcal / 564.13 KJ	Energia: 117.48 Kcal / 491.07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.12 g 10.35 g 2.80 g	6.41 g 2.28 g 1.24 g	3.76 g 9.31 g 1.76 g	4.37 g 7.85 g 1.08 g	3.65 g 6.76 g 0.66 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
24.33 g 0.10 g 0.72 g	38.96 g 16.78 g 0.17 g	30.10 g 12.09 g 0.64 g	19.75 g 1.47 g 0.70 g	18.55 g 1.36 g 0.58 g		
Tízórai	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	ivólé	ivólé	Banán	Alma**	ivólé
		Energia: 12.71 Kcal / 53.13 KJ	Energia: 12.71 Kcal / 53.13 KJ	Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ	Energia: 30.95 Kcal / 129.37 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	0.11 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	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	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	3.15 g 0.00 g 0.00 g		
Ebéd	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	Sertésragu leves 1-3, májas töltelék1-3, Paradicsomos káposzta1-3, Graham kenyér	Zöldségleves 1-3, Serpenyősburg. virslivel 1-3, Kovászos uborka, Graham kenyér	Csontleves tésztabetéttel 1-3, Csirkemell paprikás 1-3, Tészta köret 1-3, Vegyesvágott	Natúr sertéskaraj 1-3, Zöldborsófőzelék 1-3, Graham kenyér	Gulyásleves 1-3, Sajtos-tejfölös tészta 1-3
		Energia: 386.90 Kcal / 1,617.24 KJ	Energia: 304.27 Kcal / 1,271.85 KJ	Energia: 216.42 Kcal / 904.64 KJ	Energia: 296.51 Kcal / 1,239.41 KJ	Energia: 293.72 Kcal / 1,227.75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.70 g 14.29 g 3.35 g	11.32 g 13.05 g 3.11 g	15.64 g 4.10 g 0.64 g	20.69 g 9.60 g 1.78 g	14.66 g 15.36 g 6.82 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
48.43 g 6.39 g 0.86 g	42.78 g 0.10 g 2.85 g	30.54 g 0.00 g 0.80 g	39.57 g 0.10 g 0.69 g	23.82 g 0.00 g 0.88 g		





Heti étlap 2024.08.26. - 2024.08.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00100) Bölcsödés (1-3 év)					
Uzsonna	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Trappista sajt, Margarin (szendvics), Zsemle, Uborka**	Ivóyoghurt, Kifli	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin (szendvics), Zöldpaprika**, Graham kenyér	Barackíz, Graham kenyér	Párizsi, sertés, Margarin (szendvics), Graham kenyér, Zöldpaprika**
		Energia: 179.24 Kcal / 749.22 KJ	Energia: 290.00 Kcal / 1,212.20 KJ	Energia: 150.22 Kcal / 627.92 KJ	Energia: 153.41 Kcal / 641.25 KJ	Energia: 211.45 Kcal / 883.86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.30 g 6.18 g 3.77 g	9.70 g 7.02 g 3.73 g	6.76 g 9.44 g 1.75 g	3.50 g 5.20 g 0.23 g	9.71 g 14.79 g 3.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
22.57 g 0.36 g 1.06 g	47.81 g 13.99 g 1.20 g	17.61 g 0.10 g 1.05 g	31.15 g 12.56 g 0.55 g	17.89 g 0.10 g 1.69 g		

