



Heti étlap 2024.09.02. - 2024.09.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Reggeli	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Citromos tea 1-3, Kenőmájaskrém 1-3, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**	Karamellás tej 1-3, Túrókrém mazsolás 1-3, Graham kenyér	Citromos tea 1-3, Párizsi, sertés, Margarin (szendvics), Graham kenyér, Zöldpaprika**	Tej ! 1-3, Tojáskrém házi 1-3, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom**	Tejeskávé 1-3, sonkakerém házi 1-3, Graham kenyér, Uborka**	
		Energia: 121.05 Kcal / 505.99 KJ	Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ	Energia: 149.22 Kcal / 623.74 KJ	Energia: 204.94 Kcal / 856.65 KJ	Energia: 193.08 Kcal / 807.07 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		3.73 g 2.36 g 0.67 g	9.80 g 8.20 g 1.87 g	6.02 g 9.10 g 1.67 g	9.12 g 6.68 g 2.34 g	7.14 g 9.71 g 1.81 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
19.24 g 1.34 g 0.55 g	36.70 g 12.27 g 0.73 g	18.84 g 1.36 g 1.01 g	25.06 g 0.13 g 0.76 g	27.29 g 5.59 g 0.79 g			
Tízórai	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Banán	ivólé	Szilva	ivólé	Alma**	
		Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ	Energia: 12.71 Kcal / 53.13 KJ	Energia: 38.74 Kcal / 161.93 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	
		1.30 g 0.10 g 0.00 g	0.11 g 0.11 g 0.00 g	0.80 g 1.00 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	
24.20 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	3.15 g 0.00 g 0.00 g	7.00 g 0.00 g 0.00 g			
Ebéd	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Reszeltészta leves1-3, Fokhagymás aprópecsenye1-3, Zöldborsófőzelék 1-3, Teljes kiőrlésű kenyér	Babérlev.-tejf. pu.tokány1-3, Karfiolfőzelék 1-3, Graham kenyér	Burgonyaleves magyaros1-3, Milánói makaróni 1-3	Húsleves* 1-3, Főtt sertéshús 1-3, Gyümölcs szósz 1-3, Burgonya sós féladag 1-3	Főtt tojás1-3, Paradicsomos burg.főzelék1-3, Graham kenyér	
		Energia: 335.72 Kcal / 1,403.31 KJ	Energia: 251.85 Kcal / 1,052.73 KJ	Energia: 316.49 Kcal / 1,322.93 KJ	Energia: 345.79 Kcal / 1,445.40 KJ	Energia: 301.85 Kcal / 1,261.73 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		18.07 g 9.00 g 3.08 g	15.34 g 10.42 g 2.16 g	13.66 g 13.40 g 4.87 g	19.73 g 12.82 g 4.79 g	12.56 g 10.40 g 1.54 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
43.15 g 0.08 g 0.62 g	32.06 g 0.10 g 0.66 g	36.45 g 2.69 g 1.72 g	37.04 g 11.60 g 0.20 g	47.06 g 4.30 g 0.69 g			





Heti étlap 2024.09.02. - 2024.09.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00100) Bölcsödés (1-3 év)					
Uzsonna	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	halkrém házi 1-3, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka**	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin (szendvics), Jégsaláta, Zsemle	Kockasajt db**18%, Graham kenyér	Ivójoghurt, Gabonapehely	Barackíz**, Graham kenyér
		Energia: 142.52 Kcal / 595.73 KJ	Energia: 151.59 Kcal / 633.65 KJ	Energia: 95.60 Kcal / 399.61 KJ	Energia: 353.16 Kcal / 1,476.21 KJ	Energia: 95.60 Kcal / 399.61 KJ
		Fehérje 4.33 g Zsír 5.14 g T.Zsírsv 1.29 g	Fehérje 6.68 g Zsír 4.52 g T.Zsírsv 1.66 g	Fehérje 3.40 g Zsír 5.20 g T.Zsírsv 0.23 g	Fehérje 9.09 g Zsír 7.29 g T.Zsírsv 3.13 g	Fehérje 3.40 g Zsír 5.20 g T.Zsírsv 0.23 g
		Szénhidrát 17.79 g Cukor 0.08 g Só 0.56 g	Szénhidrát 22.03 g Cukor 0.36 g Só 1.07 g	Szénhidrát 16.89 g Cukor 0.10 g Só 0.55 g	Szénhidrát 61.45 g Cukor 12.99 g Só 0.49 g	Szénhidrát 16.89 g Cukor 0.10 g Só 0.55 g

