



Heti étlap 2024.09.16. - 2024.09.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Tejeskávé 1-3, Májkrém 1-3, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka**	Citromos tea 1-3, sajtkrém 1-3, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom**	Túrókrém zöldfűszeres 1-3, Graham kenyér, Paradicsom**, Tej ! 1-3	Kakaó 1-3, Briós, Margarin (szendvics)	Citromos tea 1-3, halkrém házi 1-3, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka**
		Energia: 193.31 Kcal / 808.04 Kj	Energia: 144.91 Kcal / 605.72 Kj	Energia: 182.01 Kcal / 760.80 Kj	Energia: 371.30 Kcal / 1,552.03 Kj	Energia: 147.88 Kcal / 618.14 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.63 g 4.69 g 1.76 g	3.77 g 4.84 g 1.77 g	10.00 g 8.24 g 1.88 g	11.71 g 8.13 g 3.92 g	4.33 g 5.14 g 1.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28.13 g 5.53 g 0.80 g	19.58 g 1.34 g 0.61 g	24.97 g 0.10 g 0.73 g	65.15 g 17.08 g 0.93 g	19.10 g 1.34 g 0.56 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)	kukorica krémleves 1-3, Levesgyöngy 18%, Hentes tokány 1-3, Tészta köret 1-3	Daragaluska leves 1-3, Főtt sertéshús 1-3, Sós kamartás 1-3, Burgonya sós féladag 1-3	Sült csirkemell 1-3, Karalábefőzelék 1-3, Teljes kiőrlésű kenyér	Halrúd 1-3, Zöldbabfőzelék 1-3, Teljes kiőrlésű kenyér	Sertésragu leves 1-3, Túró-s-tejfölös tészta 1-3
		Energia: 307.93 Kcal / 1,287.15 Kj	Energia: 345.62 Kcal / 1,444.69 Kj	Energia: 213.43 Kcal / 892.14 Kj	Energia: 187.39 Kcal / 783.29 Kj	Energia: 201.51 Kcal / 842.31 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14.26 g 13.13 g 4.22 g	15.62 g 11.39 g 3.95 g	14.66 g 2.25 g 0.70 g	7.98 g 2.32 g 0.94 g	11.39 g 13.48 g 5.60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32.62 g 0.00 g 0.93 g	44.10 g 4.20 g 0.13 g	31.53 g 0.09 g 0.63 g	31.50 g 0.08 g 0.54 g	8.34 g 0.00 g 0.20 g		





Heti étlap 2024.09.16. - 2024.09.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
Ebéd	(00100) Bölcsödés (1-3 év)																																																																	
Uzsonna	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	<p>Sárgarépás margarin 1-3, Pizza sonka, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek</p> <p>Energia: 131.86 Kcal / 551.17 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>4.14 g</td> <td>3.84 g</td> <td>1.09 g</td> <td>18.35 g</td> <td>0.09 g</td> <td>0.61 g</td> </tr> </table> <p></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	4.14 g	3.84 g	1.09 g	18.35 g	0.09 g	0.61 g	<p>Párizsi, sertés, Margarin (szendvics), Uborka**, Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 144.29 Kcal / 603.13 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>6.02 g</td> <td>4.62 g</td> <td>1.68 g</td> <td>17.70 g</td> <td>0.08 g</td> <td>0.98 g</td> </tr> </table> <p></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	6.02 g	4.62 g	1.68 g	17.70 g	0.08 g	0.98 g	<p>Margarin** ráma, Méz kg-os**, Graham kenyér</p> <p>Energia: 191.76 Kcal / 801.56 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>3.46 g</td> <td>12.20 g</td> <td>2.13 g</td> <td>25.03 g</td> <td>8.20 g</td> <td>0.65 g</td> </tr> </table> <p></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	3.46 g	12.20 g	2.13 g	25.03 g	8.20 g	0.65 g	<p>Padlizsánkrém házi 1-3, Graham kenyér, Paradicsom**</p> <p>Energia: 104.68 Kcal / 437.56 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>3.73 g</td> <td>5.52 g</td> <td>0.33 g</td> <td>18.10 g</td> <td>0.11 g</td> <td>0.55 g</td> </tr> </table> <p></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	3.73 g	5.52 g	0.33 g	18.10 g	0.11 g	0.55 g	<p>Kockasajt db**18%, Kifli</p> <p>Energia: 124.16 Kcal / 518.99 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>4.11 g</td> <td>1.23 g</td> <td>0.60 g</td> <td>25.36 g</td> <td>1.00 g</td> <td>0.71 g</td> </tr> </table> <p></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	4.11 g	1.23 g	0.60 g	25.36 g	1.00 g	0.71 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																													
4.14 g	3.84 g	1.09 g	18.35 g	0.09 g	0.61 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																													
6.02 g	4.62 g	1.68 g	17.70 g	0.08 g	0.98 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																													
3.46 g	12.20 g	2.13 g	25.03 g	8.20 g	0.65 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																													
3.73 g	5.52 g	0.33 g	18.10 g	0.11 g	0.55 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																													
4.11 g	1.23 g	0.60 g	25.36 g	1.00 g	0.71 g																																																													

