



Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		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	gyümölcsstea 1-3, Sertés párizsi Kométa am., Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**	Tej ! 1-3, Tojáskrém házi 1-3, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom**	Citromos tea 1-3, halkrém házi 1-3, Graham kenyer, Uborka**										
		Energia: 121.05 Kcal / 505.99 KJ	Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ	Energia: 159.64 Kcal / 667.30 KJ	Energia: 204.94 Kcal / 856.65 KJ	Energia: 145.88 Kcal / 609.78 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.73 g	2.36 g	0.67 g	9.80 g	8.20 g	1.86 g	6.06 g	4.46 g	1.62 g	9.12 g	6.68 g	2.34 g	4.29 g	9.58 g	1.28 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	36.69 g	12.27 g	0.73 g	21.83 g	3.61 g	0.52 g	25.06 g	0.13 g	0.76 g	18.67 g	1.36 g	0.59 g		
Tízórai	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Szilva	Alma**	Banán	Körte	Alma**										
		Energia: 38.74 Kcal / 161.93 KJ	Energia: 30.95 Kcal / 129.37 KJ	Energia: 104.96 Kcal / 438.73 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 30.95 Kcal / 129.37 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.80 g	1.00 g	0.00 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g	1.30 g	0.10 g	0.00 g	0.00 g	0.00 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
6.00 g	0.00 g	0.00 g	7.00 g	0.00 g	0.00 g	24.20 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	7.00 g	0.00 g	0.00 g		
Ebéd	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Zöldborsófőzelék 1-3, Teljes kiőrlésű kenyér, Halrúd 1-3	Fokhagymás aprópecsenye1-3, Paradicsomos káposzta1-3	Csirkemell paprikás 1-3, Sárgarépa főzelék 1-3	Vagdalt 1-3, Burgonya főzelék 1-3	Főtt tojás1-3, Kelkáposzta főzelék 1-3										
		Energia: 170.59 Kcal / 713.07 KJ	Energia: 193.41 Kcal / 808.45 KJ	Energia: 150.14 Kcal / 627.59 KJ	Energia: 252.46 Kcal / 1,055.28 KJ	Energia: 158.48 Kcal / 662.45 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.78 g	1.33 g	0.44 g	8.57 g	7.48 g	2.59 g	12.45 g	3.10 g	0.67 g	10.98 g	8.77 g	3.23 g	9.78 g	5.18 g	1.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.61 g	0.04 g	0.28 g	22.56 g	6.29 g	0.05 g	19.26 g	0.00 g	0.11 g	31.85 g	0.00 g	0.28 g	17.87 g	0.00 g	0.14 g		





Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd						
Uzsonna	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Sonkás szelet Kométa am., Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin (szendvics), Jégсалáta, Kenyér**	Kockasajt db**18%, Kenyér**	Kenyér**, Májkrém 1-3, Kápia paprika	Barackíz, Graham kenyér, Rama Margarin
		Energia: 105.04 Kcal / 439.07 KJ	Energia: 229.96 Kcal / 961.23 KJ	Energia: 103.20 Kcal / 431.38 KJ	Energia: 139.52 Kcal / 583.19 KJ	Energia: 166.10 Kcal / 694.30 KJ
		Fehérje 4.02 g Zsír 1.13 g T.Zsírsv 0.37 g	Fehérje 11.36 g Zsír 10.72 g T.Zsírsv 3.88 g	Fehérje 3.50 g Zsír 0.37 g T.Zsírsv 0.12 g	Fehérje 4.99 g Zsír 3.12 g T.Zsírsv 0.96 g	Fehérje 3.54 g Zsír 6.60 g T.Zsírsv 0.61 g
		Szénhidrát 17.87 g Cukor 0.09 g Só 0.60 g	Szénhidrát 21.67 g Cukor 0.28 g Só 1.85 g	Szénhidrát 21.28 g Cukor 0.28 g Só -0.40 g	Szénhidrát 22.68 g Cukor 0.29 g Só 0.78 g	Szénhidrát 31.15 g Cukor 12.56 g Só 0.55 g

