



Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Tejbedara kakaós szórással 1-3	Citromos tea 1-3, Kőrözött túró házi 1-3, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom**	Citromos tea 1-3, sajtkrém 1-3, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Citromos tea 1-3, Sertés párizsi Kométa am., Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**	Tej ! 1-3, Graham kenyér, Uborka**, felvágottkrém házi 1-3										
		Energia: 202.80 Kcal / 847.70 KJ	Energia: 141.70 Kcal / 592.31 KJ	Energia: 142.45 Kcal / 595.44 KJ	Energia: 151.22 Kcal / 632.10 KJ	Energia: 196.38 Kcal / 820.87 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.41 g	2.28 g	1.24 g	5.75 g	3.38 g	1.26 g	3.77 g	9.30 g	1.75 g	6.06 g	4.66 g	1.68 g	8.56 g	10.91 g	2.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.96 g	16.78 g	0.17 g	20.06 g	1.34 g	0.55 g	18.95 g	1.36 g	0.64 g	19.27 g	1.34 g	0.52 g	23.99 g	0.13 g	0.87 g		
Tízórai	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Alma**	Banán	Körte	Banán	Alma**										
		Energia: 30.95 Kcal / 129.37 KJ	Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 104.96 Kcal / 438.73 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
		0.40 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	1.30 g	0.10 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
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	24.20 g	0.00 g	0.00 g	7.00 g	0.00 g	0.00 g		
Ebéd	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Csirkemell paprikás 1-3, Gyümölcs szósz 1-3, Burgonya sós féladag 1-3	Sült virsli, Zöldbabfőzelék 1-3	Sült csirkecomb 1-3, kelbimbó főzelék 1-3	zöldbableves 1-3, Sertés pörkölt 1-3, Tökfőzelék 1-3, Alma**	Milánói makaróni 1-3, Trapista sajt										
		Energia: 241.99 Kcal / 1,011.52 KJ	Energia: 235.65 Kcal / 985.02 KJ	Energia: 127.78 Kcal / 534.12 KJ	Energia: 208.14 Kcal / 870.03 KJ	Energia: 295.66 Kcal / 1,235.86 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.96 g	3.97 g	1.16 g	12.42 g	14.16 g	5.53 g	15.67 g	4.17 g	1.01 g	9.35 g	8.92 g	3.23 g	14.74 g	14.16 g	6.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.43 g	11.60 g	0.10 g	14.31 g	0.00 g	1.63 g	6.82 g	0.01 g	0.17 g	22.93 g	0.84 g	0.10 g	27.07 g	2.69 g	1.96 g		





Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00100) Bölcsödés (1-3 év)					
Uzsonna	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Sárgarépás margarin 1-3, Kápia paprika, Graham kenyér	Sonkás szelet Kométa am., Margarin (szendvics), Jégsláta, Kenyér**	Padlizsánkrém házi 1-3, Graham kenyér, Paradicsom**	Ivójoghurt, Gabonapehely	Zala felvágott Kométa am., Margarin (szendvics), Graham kenyér, Uborka**
		Energia: 127.00 Kcal / 530.86 Kj	Energia: 107.05 Kcal / 447.47 Kj	Energia: 104.68 Kcal / 437.56 Kj	Energia: 353.16 Kcal / 1,476.21 Kj	Energia: 148.65 Kcal / 621.36 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.67 g 8.20 g 1.03 g	3.75 g 0.68 g 0.22 g	3.73 g 5.52 g 0.33 g	9.09 g 7.29 g 3.13 g	6.72 g 9.40 g 1.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
17.68 g 0.10 g 0.59 g	21.31 g 0.29 g 0.66 g	18.10 g 0.11 g 0.55 g	61.45 g 12.99 g 0.49 g	17.35 g 0.10 g 1.05 g		

