



Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Citromos tea 1-3, sajtkrém 1-3, Graham kenyér, Paradicsom**	Tejeskávé 1-3, Májkrém 1-3, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**	Citromos tea 1-3, Graham kenyér, Paradicsom**, Vajkrém, magyaros	Eprestej! 1-3, Zala felvágott Kométa am., Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**	Tejberizs kakaós szórással 1-3
		Energia: 142.91 Kcal / 597.36 KJ	Energia: 194.88 Kcal / 814.60 KJ	Energia: 150.91 Kcal / 630.80 KJ	Energia: 237.32 Kcal / 992.00 KJ	Energia: 203.86 Kcal / 852.13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		3.73 g 9.28 g 1.76 g	7.67 g 4.73 g 1.76 g	3.90 g 10.04 g 2.55 g	11.14 g 6.96 g 2.82 g	6.12 g 2.14 g 1.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
19.15 g 1.36 g 0.64 g	28.39 g 5.53 g 0.80 g	19.24 g 1.36 g 0.55 g	30.48 g 5.78 g 1.19 g	39.82 g 16.78 g 0.17 g		
Tízórai	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Alma**	Banán	Alma**	Körte	Szilva
		Energia: 30.95 Kcal / 129.37 KJ	Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ	Energia: 30.95 Kcal / 129.37 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 38.74 Kcal / 161.93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		0.40 g 0.40 g 0.00 g	1.30 g 0.10 g 0.00 g	0.40 g 0.40 g 0.00 g	0.00 g 0.00 g 0.00 g	0.80 g 1.00 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	7.00 g 0.00 g 0.00 g	0.00 g 0.00 g 0.00 g	6.00 g 0.00 g 0.00 g		
Ebéd	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Sertés sült (egyben sültve) 1-3, Paradicsomos káposzta 1-3	Húsleves* 1-3, Főtt sertéshús 1-3, Vadasmártás 1-3, Tészta köret 1-3	Karfiolfőzelék 1-3, Főtt tojás 1-3	Sült virsli, Zöldbabfőzelék 1-3	Natúr sertéskaraj 1-3, Sárgarépa-főzelék 1-3
		Energia: 185.37 Kcal / 774.85 KJ	Energia: 338.18 Kcal / 1,413.59 KJ	Energia: 137.55 Kcal / 574.96 KJ	Energia: 235.65 Kcal / 985.02 KJ	Energia: 160.16 Kcal / 669.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		11.94 g 5.91 g 2.06 g	22.32 g 13.20 g 4.47 g	9.60 g 5.75 g 1.59 g	12.42 g 14.16 g 5.53 g	12.42 g 4.23 g 1.57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
20.72 g 6.29 g 0.09 g	32.14 g 2.22 g 0.90 g	11.73 g 0.00 g 0.19 g	14.31 g 0.00 g 1.63 g	17.74 g 0.00 g 0.14 g		





Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00100) Bölcsödés (1-3 év)					
Uzsonna	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Sárgarépas margarin 1-3, Gépsonka Sümegi, Graham kenyér	Sertés párizsi Kométa am., Margarin (szendvics), Uborka**, Graham kenyér	Margarin** ráma, Méz kg-os**, Graham kenyér, Dióbél	Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom**, Padlizsánkrém házi 1-3	Kockasajt db**18%, Kifli
		Energia: 154.37 Kcal / 645.27 KJ	Energia: 142.29 Kcal / 594.77 KJ	Energia: 382.65 Kcal / 1,599.48 KJ	Energia: 106.68 Kcal / 445.92 KJ	Energia: 124.16 Kcal / 518.99 KJ
		Fehérje 7.95 g Zsír 9.56 g T.Zsírsv 1.52 g	Fehérje 5.98 g Zsír 9.06 g T.Zsírsv 1.67 g	Fehérje 7.20 g Zsír 30.60 g T.Zsírsv 6.81 g	Fehérje 3.77 g Zsír 1.08 g T.Zsírsv 0.34 g	Fehérje 4.11 g Zsír 1.23 g T.Zsírsv 0.60 g
		Szénhidrát 17.16 g Cukor 0.10 g Só 0.81 g	Szénhidrát 17.27 g Cukor 0.10 g Só 0.55 g	Szénhidrát 27.41 g Cukor 8.20 g Só 0.75 g	Szénhidrát 18.53 g Cukor 0.09 g Só 0.52 g	Szénhidrát 25.36 g Cukor 1.00 g Só -0.29 g

