

Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Reggeli	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Citromos tea 1-3, Sertés párizsi Kométa am., Margarin (szendvics), Graham kenyér, Kápia paprika	Tejeskávé 1-3, Májkrém 1-3, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka**	Citromos tea 1-3, Kőrözött túró házi 1-3, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Tej ! 1-3, Főtt tojás1-3, Margarin (szendvics), Graham kenyér, Uborka**
		Energia: 149.21 Kcal / 623.70 KJ	Energia: 193.31 Kcal / 808.04 KJ	Energia: 139.24 Kcal / 582.02 KJ	Energia: 193.76 Kcal / 809.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.02 g 9.10 g 1.67 g	7.63 g 4.69 g 1.76 g	5.75 g 7.84 g 1.24 g	10.58 g 9.71 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
18.84 g 1.36 g 0.55 g	28.13 g 5.53 g 0.80 g	19.43 g 1.36 g 0.58 g	24.03 g 0.10 g 0.79 g		
Tízórai	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Alma**	Körte	Alma**	Banán
		Energia: 30.95 Kcal / 129.37 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 30.95 Kcal / 129.37 KJ	Energia: 52.48 Kcal / 219.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0.40 g 0.40 g 0.00 g	0.00 g 0.00 g 0.00 g	0.40 g 0.40 g 0.00 g	0.65 g 0.05 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
7.00 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	12.10 g 0.00 g 0.00 g		
Ebéd	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Natúr sertéskaraj 1-3, Sütőtök ragu 1-3, Török rizs 1-3	Főtt tojás1-3, Parajfőzelék 1-3	Sertés pörkölt 1-3, Zöldborsófőzelék 1-3	Rizsfelfújt 1-3, Vaniliasodó 1-3
		Energia: 252.29 Kcal / 1,054.57 KJ	Energia: 121.82 Kcal / 509.21 KJ	Energia: 213.53 Kcal / 892.56 KJ	Energia: 357.56 Kcal / 1,494.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13.89 g 8.20 g 2.86 g	8.89 g 5.68 g 1.62 g	13.48 g 8.02 g 2.83 g	10.72 g 10.26 g 3.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32.43 g 0.00 g 0.14 g	8.68 g 0.00 g 0.20 g	21.48 g 0.00 g 0.10 g	55.11 g 19.97 g 0.39 g		





Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek								
<b>Uzsonna</b>	<b>(00100) Bölcsődés (1-3 év)</b>	Ivóyoghurt, Gabonapehely	Trappista sajt, Margarin (szendvics), Uborka**, Kenyer**	Zala felvágott Kométa am., Margarin (szendvics), Jégsaláta, Kenyér**	Margarin (szendvics), Kenyér**, Zöldpaprika**								
		Energia: 353.16 Kcal / 1,476.21 Kj	Energia: 181.57 Kcal / 758.96 Kj	Energia: 154.08 Kcal / 644.05 Kj	Energia: 112.62 Kcal / 470.75 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		9.09 g	7.29 g	3.13 g	9.24 g	6.22 g	3.75 g	6.63 g	4.56 g	1.64 g	3.86 g	0.87 g	0.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.45 g	12.99 g	0.49 g	21.94 g	0.29 g	1.10 g	21.42 g	0.29 g	1.11 g	22.18 g	0.29 g	0.61 g		

