



Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**, Kakaó 1-3, Margarin (szendvics)	Tej ! 1-3, Sertés párizsi Kométa am., Vajkrém , magyaros, Graham kenyér, Kápia paprika	Tejeskávé 1-3, sajtkrém 1-3, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Citromos tea 1-3, felvágottkrém házi 1-3, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka**	Tojáskrém házi 1-3, Graham kenyér, Uborka**, Karamellás tej 1-3
		Energia: 191.96 Kcal / 802.39 KJ	Energia: 218.32 Kcal / 912.58 KJ	Energia: 199.99 Kcal / 835.96 KJ	Energia: 142.69 Kcal / 596.44 KJ	Energia: 243.07 Kcal / 1,016.03 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
		7.94 g 3.11 g 1.39 g	10.40 g 12.39 g 3.41 g	6.63 g 10.56 g 2.43 g	4.32 g 4.58 g 1.35 g	9.08 g 11.10 g 2.32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31.05 g 6.57 g 0.69 g	24.29 g 0.10 g 0.72 g	27.61 g 5.55 g 0.75 g	19.05 g 1.37 g 0.67 g	34.66 g 10.64 g 0.79 g		
Tízórai	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	Banán	Alma**	Mandarin	Alma**	Alma**
		Energia: 104.96 Kcal / 438.73 KJ	Energia: 30.95 Kcal / 129.37 KJ	Energia: 23.44 Kcal / 97.98 KJ	Energia: 30.95 Kcal / 129.37 KJ	Energia: 30.95 Kcal / 129.37 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
		1.30 g 0.10 g 0.00 g	0.40 g 0.40 g 0.00 g	0.35 g 0.15 g 0.00 g	0.40 g 0.40 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	7.00 g 0.00 g 0.00 g	4.90 g 0.00 g 0.00 g	7.00 g 0.00 g 0.00 g	7.00 g 0.00 g 0.00 g		
Ebéd	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	Sütőtök főzelék 1-3, Pulyka pörkölt 1-3	Vagdalt 1-3, Burgonya köret petr.1-3, cékla saláta!	Sertés pörkölt 1-3, Zöldbabfőzelék 1-3	Húsgombóc 1-3, Karfiolfőzelék 1-3	Sült virsli, Burgonya főzelék 1-3, Graham kenyér
		Energia: 237.76 Kcal / 993.84 KJ	Energia: 219.46 Kcal / 917.34 KJ	Energia: 181.53 Kcal / 758.80 KJ	Energia: 202.43 Kcal / 846.16 KJ	Energia: 325.63 Kcal / 1,361.13 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
		12.02 g 6.48 g 1.63 g	9.20 g 7.72 g 2.65 g	9.96 g 8.63 g 3.21 g	10.58 g 8.22 g 2.91 g	14.02 g 16.46 g 5.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34.17 g 2.10 g 0.11 g	27.68 g 0.00 g 0.23 g	15.71 g 0.00 g 0.10 g	21.35 g 0.00 g 0.11 g	33.82 g 0.05 g 1.91 g		





Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00100) Bölcsődés (1-3 év)</b>	Teljes kiőrlésű kenyér, Májkrém 1-3, Lilahagyma	Zala felvágott Kométa am., Margarin (szendvics), Jégsaláta, Kenyér**	Pizzás kifli	Ivójoghurt, Kifli	Kockasajt db**18%, Kifli
		Energia: 135.97 Kcal / 568.35 KJ	Energia: 154.08 Kcal / 644.05 KJ	Energia: 145.69 Kcal / 608.98 KJ	Energia: 290.00 Kcal / 1,212.20 KJ	Energia: 124.16 Kcal / 518.99 KJ
		Fehérje 4.81 g Zsír 3.43 g T.Zsírsv 1.08 g	Fehérje 6.63 g Zsír 4.56 g T.Zsírsv 1.64 g	Fehérje 5.44 g Zsír 2.70 g T.Zsírsv 1.40 g	Fehérje 9.70 g Zsír 7.02 g T.Zsírsv 3.73 g	Fehérje 4.11 g Zsír 1.23 g T.Zsírsv 0.60 g
		Szénhidrát 19.48 g Cukor 0.08 g Só 0.69 g	Szénhidrát 21.42 g Cukor 0.29 g Só 1.11 g	Szénhidrát 25.80 g Cukor 1.00 g Só 0.60 g	Szénhidrát 47.81 g Cukor 13.99 g Só 1.20 g	Szénhidrát 25.36 g Cukor 1.00 g Só -0.29 g

