



Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Tej ! 1-3, Vajkrém , magyaros, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**	Tejbedara kakaós szórással1-3	Citromos tea 1-3, Májkrém 1-3, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka**	Citromos tea 1-3, Kőrözött túró házi 1-3, Graham kenyér, Póréhagyma**	Citromos tea 1-3, Tojáskrém házi 1-3, Graham kenyér, Uborka**
		Energia: 192.95 Kcal / 806.53 KJ	Energia: 202.80 Kcal / 847.70 KJ	Energia: 135.77 Kcal / 567.52 KJ	Energia: 137.16 Kcal / 573.33 KJ	Energia: 145.22 Kcal / 607.02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.16 g 5.91 g 2.81 g	6.41 g 2.28 g 1.24 g	4.77 g 3.43 g 1.08 g	5.51 g 7.78 g 1.24 g	4.80 g 9.21 g 1.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
24.76 g 0.08 g 0.69 g	38.96 g 16.78 g 0.17 g	19.47 g 1.34 g 0.69 g	18.86 g 1.36 g 0.58 g	18.80 g 1.41 g 0.62 g		
Tízórai	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Alma**	Banán	Mandarin	Alma**	Alma**
		Energia: 15.47 Kcal / 64.66 KJ	Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ	Energia: 46.88 Kcal / 195.96 KJ	Energia: 30.95 Kcal / 129.37 KJ	Energia: 30.95 Kcal / 129.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.20 g 0.20 g 0.00 g	1.30 g 0.10 g 0.00 g	0.70 g 0.30 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
3.50 g 0.00 g 0.00 g	24.20 g 0.00 g 0.00 g	9.80 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) Bölcsödés (1-3 év)	Sertés pörkölt 1-3, Zöldborsófőzelék 1-3	Natúr sertéskaraj 1-3, kelbimbó főzelék 1-3	Húsleves* 1-3, Főtt sertéshús 1-3, Vadasmártás 1-3, Tészta köret 1-3	Paradicsomos burg.főzelék1-3, Sertés sült (egyben sütvé)1-3	Rizsfelfújt 1-3, Vaniliasodó 1-3
		Energia: 213.53 Kcal / 892.56 KJ	Energia: 109.97 Kcal / 459.67 KJ	Energia: 338.18 Kcal / 1,413.59 KJ	Energia: 227.82 Kcal / 952.29 KJ	Energia: 357.56 Kcal / 1,494.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13.48 g 8.02 g 2.83 g	10.26 g 3.56 g 1.27 g	22.32 g 13.20 g 4.47 g	12.67 g 5.90 g 2.06 g	10.72 g 10.26 g 3.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
21.48 g 0.00 g 0.10 g	9.14 g 0.00 g 0.09 g	32.14 g 2.22 g 0.90 g	30.46 g 4.20 g 0.09 g	55.11 g 19.97 g 0.39 g		





Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00100) Bölcsödés (1-3 év)					
Uzsonna	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	sajtkrém 1-3, Uborka**, Kenyér**	halkrém házi 1-3, Graham kenyér	Ivóyoghurt, Gabonapehely	Zala felvágott Kométa am., Margarin (szendvics), Uborka**, Kenyér**	Kockasajt db**18%, Kifli
		Energia: 143.12 Kcal / 598.24 KJ	Energia: 138.17 Kcal / 577.55 KJ	Energia: 353.16 Kcal / 1,476.21 KJ	Energia: 156.25 Kcal / 653.13 KJ	Energia: 124.16 Kcal / 518.99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.83 g 4.43 g 1.64 g	4.09 g 9.56 g 1.28 g	9.09 g 7.29 g 3.13 g	6.82 g 4.58 g 1.64 g	4.11 g 1.23 g 0.60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
21.77 g 0.28 g 0.69 g	17.02 g 0.10 g 0.59 g	61.45 g 12.99 g 0.49 g	21.74 g 0.29 g 1.11 g	25.36 g 1.00 g -0.29 g		

