



Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Tejeskávé 1-3, sajtkrém 1-3, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Karamellás tej 1-3, Löncskrém 1-3, Graham kenyér, Uborka**	Citromos tea 1-3, Főtt virsli 1-3, Graham kenyér, Ketchup**	Tej ! 1-3, Sertés párizsi Kométa am., Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Citromos tea 1-3, Tojáskrém házi 1-3, Jégcsapretek, Graham kenyér										
		Energia: 200.89 Kcal / 839.72 KJ	Energia: 231.24 Kcal / 966.58 KJ	Energia: 263.10 Kcal / 1,099.76 KJ	Energia: 205.81 Kcal / 860.29 KJ	Energia: 145.69 Kcal / 608.98 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.65 g	6.08 g	2.44 g	8.61 g	9.70 g	2.11 g	11.59 g	17.86 g	5.07 g	10.32 g	6.51 g	2.72 g	4.82 g	9.21 g	1.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.96 g	5.53 g	0.72 g	35.35 g	10.70 g	0.87 g	21.93 g	3.46 g	2.13 g	24.57 g	0.08 g	0.70 g	18.99 g	1.41 g	0.63 g		
Tízórai	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Banán	Mandarin	Mandarin	Alma**	Banán										
		Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ	Energia: 37.50 Kcal / 156.75 KJ	Energia: 46.89 Kcal / 196.00 KJ	Energia: 30.95 Kcal / 129.37 KJ	Energia: 62.98 Kcal / 263.26 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.30 g	0.10 g	0.00 g	0.56 g	0.24 g	0.00 g	0.70 g	0.30 g	0.00 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g	0.78 g	0.06 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	7.84 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	14.52 g	0.00 g	0.00 g		
Ebéd	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Graham kenyér, Sertés pörkölt 1-3, Tökfőzelék 1-3	Rakott burgonya 1-3	Fokhagymás aprópecsenye 1-3, Kelkáposzta főzelék 1-3	Halrúd 1-3, Finomfőzelék 1-3	Brokkolikrémleves 1-3, Levesgyöngy 18%, Bolognai spagetti 1-3, Trapista sajt, Csokoládé, szeletes										
		Energia: 199.22 Kcal / 832.74 KJ	Energia: 345.06 Kcal / 1,442.35 KJ	Energia: 188.09 Kcal / 786.22 KJ	Energia: 102.98 Kcal / 430.46 KJ	Energia: 531.40 Kcal / 2,221.25 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.52 g	10.98 g	3.32 g	12.08 g	16.81 g	6.74 g	9.92 g	7.45 g	2.59 g	5.13 g	0.82 g	0.33 g	21.33 g	33.45 g	6.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.49 g	0.89 g	0.38 g	35.39 g	0.00 g	0.95 g	20.00 g	0.00 g	0.05 g	18.52 g	2.10 g	0.02 g	51.72 g	0.59 g	1.16 g		





Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00100) Bölcsödés (1-3 év)					
Uzsonna	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Vajkrém , magyaros, Zöldpaprika**, Kenyér**	Sonkás szelet Kométa am., Margarin (szendvics), Jégсалáta, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaós csiga	Kockasajt db**18%, Kifli	Barackíz**, Graham kenyer
		Energia: 122.31 Kcal / 511.26 KJ	Energia: 101.45 Kcal / 424.06 KJ	Energia: 2,846.89 Kcal / 11,900.00 KJ	Energia: 124.16 Kcal / 518.99 KJ	Energia: 95.60 Kcal / 399.61 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
		3.84 g 2.03 g 0.89 g	3.69 g 1.06 g 0.34 g	63.60 g 49.20 g 22.70 g	4.11 g 1.23 g 0.60 g	3.40 g 5.20 g 0.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
21.96 g 0.28 g 0.60 g	17.35 g 0.08 g 0.57 g	566.50 g 208.00 g 6.20 g	25.36 g 1.00 g -0.29 g	16.89 g 0.10 g 0.55 g		

