

Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																									
Reggeli	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Tejeskávé 1-3, Kenőmájaskrém 1-3, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Citromos tea 1-3, Tojásos sonkacrém 1-3, Graham kenyér, Uborka**	Tej ! 1-3, sajtkrém 1-3, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kenyér	gyümölcsstea 1-3, Főtt virslis 1-3, Teljes kiőrlésű kenyér, Ketchup**	Citromos tea 1-3, Túrókrém asz.szilvás1-3, Graham kenyér																									
		Energia: 177.49 Kcal / 741.91 KJ	Energia: 140.81 Kcal / 588.59 KJ	Energia: 199.04 Kcal / 831.99 KJ	Energia: 275.29 Kcal / 1,150.71 KJ	Energia: 130.59 Kcal / 545.87 KJ																									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só												
		6.57 g	3.58 g	1.36 g	4.21 g	9.07 g	1.36 g	8.07 g	6.71 g	2.80 g	11.63 g	13.42 g	5.08 g	5.50 g	6.31 g	0.84 g	27.83 g	5.53 g	0.67 g	18.60 g	1.38 g	0.70 g	24.68 g	0.08 g	0.79 g	24.92 g	5.71 g	2.10 g	20.97 g	3.53 g	0.56 g
																															
Tízórai	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Mandarin	Alma**	Banán	Mandarin	Alma**																									
		Energia: 46.89 Kcal / 196.00 KJ	Energia: 30.95 Kcal / 129.37 KJ	Energia: 104.96 Kcal / 438.73 KJ	Energia: 37.50 Kcal / 156.75 KJ	Energia: 30.95 Kcal / 129.37 KJ																									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír															
		0.70 g	0.30 g	0.00 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g	1.30 g	0.10 g	0.00 g	0.56 g	0.24 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															
9.80 g	0.00 g	0.00 g	7.00 g	0.00 g	0.00 g	24.20 g	0.00 g	0.00 g	7.84 g	0.00 g	0.00 g	7.00 g	0.00 g	0.00 g																	
Ebéd	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Zöldbabfőzelék 1-3, Húsroló 1-3	Rántott leves zsemlekockával1-, Sertés pörkölt 1-3, Kelkáposzta főzelék 1-3	Sült csirkemell 1-3, Gyümölcs szósz 1-3, Burgonya köret sós 1-3	Zöldségleves 1-3, Rakott rózsa 1-3	Zöldborsófőzelék 1-3, Csirkemell paprikás 1-3																									
		Energia: 219.42 Kcal / 917.18 KJ	Energia: 210.95 Kcal / 881.77 KJ	Energia: 250.03 Kcal / 1,045.13 KJ	Energia: 225.03 Kcal / 940.63 KJ	Energia: 194.41 Kcal / 812.63 KJ																									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír															
		11.01 g	10.24 g	3.45 g	10.42 g	8.48 g	2.72 g	12.02 g	2.60 g	0.98 g	10.98 g	12.36 g	4.17 g	17.32 g	3.66 g	0.69 g															
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só															
20.49 g	0.00 g	0.31 g	22.85 g	0.00 g	0.08 g	43.78 g	11.61 g	0.19 g	18.71 g	0.00 g	0.07 g	24.20 g	0.00 g	0.12 g																	





Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00100) Bölcsödés (1-3 év)															
Uzsonna	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Túrós táská	Ivóyoghurt, Gabonapehely	Sertés párizsi Kométa am., Margarin (szendvics), Pritamin paprika, Kenyér**	Löncskrém 1-3, Uborka**, Teljes kiőrlésű kenyér	Kockasajt db**18%, Kifli										
		Energia: 306.70 Kcal / 1,282.01 Kj		Energia: 353.16 Kcal / 1,476.21 Kj		Energia: 151.46 Kcal / 633.10 Kj		Energia: 130.03 Kcal / 543.53 Kj		Energia: 124.16 Kcal / 518.99 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.39 g	13.31 g	6.42 g	9.09 g	7.29 g	3.13 g	6.12 g	4.27 g	1.56 g	4.37 g	3.37 g	1.09 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
41.14 g	8.79 g	0.62 g	61.45 g	12.99 g	0.49 g	21.92 g	0.28 g	0.60 g	18.61 g	0.19 g	0.67 g	25.36 g	1.00 g	-0.29 g		

