



Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	gyümölcs tea 1-3, Graham kenyér, Jégcsapretek, Kenőmájaskrém 1-3	Citromos tea 1-3, Sertés párizsi Kométa am., Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka**	Kakaó 1-3, Felvágott (Zala, Kópé)**, Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Kápia paprika	Citromos tea 1-3, Körözött túró házi 1-3, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Tej ! 1-3, halkrém házi 1- 3, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek										
		Energia: 128.14 Kcal / 535.63 KJ	Energia: 149.65 Kcal / 625.54 KJ	Energia: 241.07 Kcal / 1,007.67 KJ	Energia: 139.24 Kcal / 582.02 KJ	Energia: 204.04 Kcal / 852.89 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.67 g	6.76 g	0.67 g	6.02 g	4.62 g	1.68 g	11.18 g	6.92 g	2.79 g	5.75 g	7.84 g	1.24 g	8.63 g	7.03 g	2.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.30 g	3.63 g	0.59 g	19.01 g	1.34 g	0.52 g	31.47 g	6.57 g	1.19 g	19.43 g	1.36 g	0.58 g	24.66 g	0.08 g	0.74 g		
Tízórai	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Alma**	Alma**	Mandarin	Banán	Mandarin										
		Energia: 30.95 Kcal / 129.37 KJ	Energia: 30.95 Kcal / 129.37 KJ	Energia: 23.44 Kcal / 97.98 KJ	Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ	Energia: 46.89 Kcal / 196.00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	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	0.40 g	0.40 g	0.00 g	0.35 g	0.15 g	0.00 g	1.30 g	0.10 g	0.00 g	0.70 g	0.30 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
7.00 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	24.20 g	0.00 g	0.00 g	9.80 g	0.00 g	0.00 g		
Ebéd	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Főtt tojás1-3, Zöldbabfőzelék 1-3	Vagdalt 1-3, Burgonya főzelék 1-3	Főtt sertéshús 1-3, Brokkoli főzelék 1-3	Karalábefőzelék 1-3, Csirkeporkölt 1-3	Burgonya sós féladag 1- 3, Sóskamártás 1-3, Sült csirkemell 1-3										
		Energia: 155.76 Kcal / 651.08 KJ	Energia: 252.46 Kcal / 1,055.28 KJ	Energia: 151.45 Kcal / 633.06 KJ	Energia: 154.90 Kcal / 647.48 KJ	Energia: 196.63 Kcal / 821.91 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.94 g	6.36 g	1.94 g	10.98 g	8.77 g	3.23 g	10.11 g	7.81 g	2.82 g	14.39 g	3.33 g	0.96 g	13.32 g	2.01 g	0.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
14.42 g	0.00 g	0.19 g	31.85 g	0.00 g	0.28 g	10.06 g	0.00 g	0.10 g	16.59 g	0.00 g	0.16 g	30.44 g	4.21 g	0.13 g		





Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00100) Bölcsödés (1-3 év)					
Uzsonna	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Ivóyoghurt, Gabonapehely	Kenyér**, Póréhagyma**, sajtkrém 1-3	Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépas margarin 1-3, Kápia paprika	Pizzás kifli	Zala felvágott Kométa am., Margarin (szendvics), Uborka**, Kenyér**
		Energia: 353.16 Kcal / 1,476.21 KJ	Energia: 142.61 Kcal / 596.11 KJ	Energia: 129.00 Kcal / 539.22 KJ	Energia: 145.69 Kcal / 608.98 KJ	Energia: 156.25 Kcal / 653.13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.09 g 7.29 g 3.13 g	3.63 g 4.41 g 1.64 g	3.71 g 3.76 g 1.04 g	5.44 g 2.70 g 1.40 g	6.82 g 4.57 g 1.64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
61.45 g 12.99 g 0.49 g	21.46 g 0.28 g 0.69 g	18.11 g 0.08 g 0.56 g	25.80 g 1.00 g 0.60 g	21.74 g 0.28 g 1.10 g		

