



Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Kakaó 1-3, Párizsi, sertés, Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Citromos tea 1-3, felvágottkrém házi 1-3, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Citromos tea 1-3, Májkrém 1-3, Graham kenyér, Zöldpaprika**	gyümölcstea 1-3, Túrókrém mazsolás 1-3, Graham kenyér	Tej ! 1-3, Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**
		Energia: 298.70 Kcal / 1,248.57 KJ	Energia: 143.16 Kcal / 598.41 KJ	Energia: 135.34 Kcal / 565.72 KJ	Energia: 140.41 Kcal / 586.91 KJ	Energia: 288.43 Kcal / 1,205.64 KJ
		Fehérje 13.98 g Zsír 12.18 g T.Zsírsv 4.83 g	Fehérje 4.34 g Zsír 4.58 g T.Zsírsv 1.36 g	Fehérje 4.77 g Zsír 7.91 g T.Zsírsv 1.07 g	Fehérje 5.52 g Zsír 6.31 g T.Zsírsv 0.84 g	Fehérje 15.76 g Zsír 13.06 g T.Zsírsv 5.03 g
		Szénhidrát 31.33 g Cukor 6.57 g Só 1.83 g	Szénhidrát 19.24 g Cukor 1.37 g Só 0.68 g	Szénhidrát 19.30 g Cukor 1.36 g Só 0.72 g	Szénhidrát 23.40 g Cukor 5.31 g Só 0.56 g	Szénhidrát 24.90 g Cukor 0.08 g Só 1.94 g
Tízórai	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Banán	Alma**	Mandarin	Alma**	Alma**
		Energia: 104.97 Kcal / 438.77 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 1.30 g Zsír 0.10 g T.Zsírsv 0.00 g	Fehérje 0.40 g Zsír 0.40 g T.Zsírsv 0.00 g	Fehérje 0.35 g Zsír 0.15 g T.Zsírsv 0.00 g	Fehérje 0.40 g Zsír 0.40 g T.Zsírsv 0.00 g	Fehérje 0.40 g Zsír 0.40 g T.Zsírsv 0.00 g
		Szénhidrát 24.20 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g	Szénhidrát 7.00 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g	Szénhidrát 4.90 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g	Szénhidrát 7.00 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g	Szénhidrát 7.00 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g
Ebéd	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Halleves halgaluskával 1-3, Túrós derelye 1-3, Vaniliasodó 1-3	Sertés pörkölt 1-3, Párolt rizsköret 1-3, Csemege uborka	Sült csirkemell 1-3, Zöldborsófőzelék 1-3	Halrúd 1-3, Burgonyapüré 1-3	Halrúd 1-3, Burgonyapüré 1-3
		Energia: 257.67 Kcal / 1,077.06 KJ	Energia: 269.04 Kcal / 1,124.59 KJ	Energia: 158.13 Kcal / 660.98 KJ	Energia: 141.38 Kcal / 590.97 KJ	Energia: 141.38 Kcal / 590.97 KJ
		Fehérje 11.86 g Zsír 3.10 g T.Zsírsv 1.48 g	Fehérje 9.60 g Zsír 7.25 g T.Zsírsv 2.54 g	Fehérje 15.33 g Zsír 1.66 g T.Zsírsv 0.45 g	Fehérje 3.78 g Zsír 3.65 g T.Zsírsv 1.10 g	Fehérje 3.78 g Zsír 3.65 g T.Zsírsv 1.10 g
		Szénhidrát 45.21 g Cukor 18.54 g Só 0.45 g	Szénhidrát 41.06 g Cukor 0.00 g Só 0.06 g	Szénhidrát 20.15 g Cukor 0.01 g Só 0.11 g	Szénhidrát 22.80 g Cukor 0.00 g Só 0.06 g	Szénhidrát 22.80 g Cukor 0.00 g Só 0.06 g





Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	(00100) Bölcsödés (1-3 év)					
<b>Uzsonna</b>	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Sonkás szelet Kométa am., Margarin (szendvics), Zöldpaprika**, Kenyér** Energia: 110.79 Kcal / 463.10 Kj Fehérje 3.98 g, Zsír 0.73 g, T.Zsírsvav 0.22 g Szénhidrát 21.89 g, Cukor 0.28 g, Só 0.65 g 	Margarin** ráma, Méz kg-os**, Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 193.76 Kcal / 809.92 Kj Fehérje 3.50 g, Zsír 7.76 g, T.Zsírsvav 2.14 g Szénhidrát 25.46 g, Cukor 8.18 g, Só 0.62 g 	sonkakrém házi 1-3, Graham kenyér, Póréhagyma** Energia: 129.67 Kcal / 542.02 Kj Fehérje 4.08 g, Zsír 8.43 g, T.Zsírsvav 1.13 g Szénhidrát 17.01 g, Cukor 0.14 g, Só 0.68 g 	Kockasajt db**18%, Kifli Energia: 124.16 Kcal / 518.99 Kj Fehérje 4.11 g, Zsír 1.23 g, T.Zsírsvav 0.60 g Szénhidrát 25.36 g, Cukor 1.00 g, Só -0.29 g 	Croissan, vanilliás Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 Kj Fehérje 5.79 g, Zsír 16.27 g, T.Zsírsvav 9.81 g Szénhidrát 49.52 g, Cukor 15.45 g, Só 0.64 g 

