



Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Tej ! 1-3, sajtkrém 1-3, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka**	Citromos tea 1-3, Májkrém 1-3, Graham kenyér, Jégcsapretek	Sertés párizsi Kométa am., Margarin (szendvics), Graham kenyér, Jégcsapretek, gyümölcsstea 1-3	Tojáskrém házi 1-3, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma**, Tejeskávé 1-3	halkrém házi 1-3, Teljes kiőrlésű kenyér, Tej ! 1-3										
		Energia: 198.57 Kcal / 830.02 KJ	Energia: 134.24 Kcal / 561.12 KJ	Energia: 158.31 Kcal / 661.74 KJ	Energia: 204.25 Kcal / 853.77 KJ	Energia: 201.22 Kcal / 841.10 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.05 g	6.71 g	2.79 g	4.75 g	7.87 g	1.08 g	6.00 g	9.06 g	1.68 g	7.50 g	6.01 g	1.98 g	8.41 g	7.01 g	2.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.49 g	0.08 g	0.78 g	19.23 g	1.36 g	0.73 g	21.33 g	3.63 g	0.56 g	27.58 g	5.58 g	0.70 g	24.13 g	0.08 g	0.74 g		
Tízórai	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Alma**	Alma**	Alma**	Alma**	Alma**										
		Energia: 30.95 Kcal / 129.37 KJ	Energia: 30.95 Kcal / 129.37 KJ	Energia: 30.95 Kcal / 129.37 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
		0.40 g	0.40 g	0.00 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g	0.40 g	0.40 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
7.00 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	7.00 g	0.00 g	0.00 g	7.00 g	0.00 g	0.00 g		
Ebéd	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Sárgarépa-főzelék 1-3, Sült csirkecomb	Húsleves* 1-3, Főtt sertéshús 1-3, Sós kamartás 1-3, Burgonya sós féladag 1-3, Graham kenyér	Húsgaluska leves 1-3, Sajt-tejfölös tészta 1-3	Sertés sült (egyben sültve) 1-3, Édesburgonya főzelék	Paradicsomos káposzta 1-3, Vagdalt 1-3										
		Energia: 159.91 Kcal / 668.42 KJ	Energia: 340.94 Kcal / 1,425.13 KJ	Energia: 323.79 Kcal / 1,353.44 KJ	Energia: 146.93 Kcal / 614.17 KJ	Energia: 228.90 Kcal / 956.80 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.15 g	4.29 g	1.21 g	15.28 g	14.35 g	4.11 g	16.49 g	17.73 g	7.52 g	11.09 g	6.46 g	2.50 g	9.57 g	9.09 g	2.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15.84 g	0.00 g	0.20 g	40.59 g	4.25 g	0.78 g	24.28 g	0.00 g	1.13 g	11.03 g	0.47 g	0.12 g	26.79 g	6.29 g	0.25 g		





Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00100) Bölcsödés (1-3 év)					
Uzsonna	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Pogácsa sajtos, Alma**	Gépsonka Sümegi, Margarin (szendvics), Jégsaláta, Kenyér**	Margarin (szendvics), Graham kenyér, Csemege szalámi, Csemege uborka	Margarin (szendvics), Méz kg-os**, Dióbél, Kenyér**	Kockasajt db**18%, Kifli
		Energia: 362.77 Kcal / 1,516.38 Kj	Energia: 136.43 Kcal / 570.28 Kj	Energia: 128.95 Kcal / 539.01 Kj	Energia: 330.63 Kcal / 1,382.03 Kj	Energia: 124.16 Kcal / 518.99 Kj
		Fehérje 8.07 g Zsír 17.59 g T.Zsírsv 8.93 g	Fehérje 8.03 g Zsír 2.00 g T.Zsírsv 0.67 g	Fehérje 4.73 g Zsír 7.22 g T.Zsírsv 0.89 g	Fehérje 9.12 g Zsír 17.88 g T.Zsírsv 4.41 g	Fehérje 4.11 g Zsír 1.23 g T.Zsírsv 0.60 g
		Szénhidrát 45.43 g Cukor 2.51 g Só 1.47 g	Szénhidrát 21.38 g Cukor 0.29 g Só 0.83 g	Szénhidrát 17.82 g Cukor 0.11 g Só 0.70 g	Szénhidrát 32.89 g Cukor 8.39 g Só 0.61 g	Szénhidrát 25.36 g Cukor 1.00 g Só 0.71 g

