



Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Citromos tea 1-3, Löncskrém 1-3, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Túrókrém mazsolás 1-3, Graham kenyér, Citromos tea 1-3	Májkrém 1-3, Graham kenyér, Jégcsapretek, Kakaó 1-3	Tejberizs kakaós szórással 1-3	Citromos tea 1-3, Tojáskrém házi 1-3, Graham kenyér, Uborka**
		Energia: 135.86 Kcal / 567.89 KJ	Energia: 130.22 Kcal / 544.32 KJ	Energia: 215.78 Kcal / 901.96 KJ	Energia: 203.86 Kcal / 852.13 KJ	Energia: 145.22 Kcal / 607.02 KJ
		Fehérje 4.39 g Zsír 3.37 g T.Zsírsv 1.10 g	Fehérje 5.52 g Zsír 6.31 g T.Zsírsv 0.84 g	Fehérje 9.01 g Zsír 9.76 g T.Zsírsv 2.11 g	Fehérje 6.12 g Zsír 2.14 g T.Zsírsv 1.14 g	Fehérje 4.80 g Zsír 9.21 g T.Zsírsv 1.29 g
		Szénhidrát 20.11 g Cukor 1.45 g Só 0.68 g	Szénhidrát 20.84 g Cukor 3.04 g Só 0.56 g	Szénhidrát 31.05 g Cukor 6.59 g Só 0.90 g	Szénhidrát 39.82 g Cukor 16.78 g Só 0.19 g	Szénhidrát 18.80 g Cukor 1.41 g Só 0.62 g
Tízórai	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Narancs	Alma**	Alma**	Alma**	Banán
		Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ	Energia: 30.95 Kcal / 129.37 KJ	Energia: 30.95 Kcal / 129.37 KJ	Energia: 30.95 Kcal / 129.37 KJ	Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ
		Fehérje 0.60 g Zsír 0.20 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	Fehérje 0.40 g Zsír 0.40 g T.Zsírsv 0.00 g	Fehérje 1.95 g Zsír 0.15 g T.Zsírsv 0.00 g
		Szénhidrát 8.50 g Cukor 0.00 g Só 0.01 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	Szénhidrát 7.00 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g	Szénhidrát 36.30 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g
Ebéd	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Fokhagymás aprópecsenye 1-3, Sárgaborsó főzelék 1-3	Csontleves tésztabetéttel 1-3, Sertés pörkölt 1-3, Kelkáposzta főzelék 1-3	Almaleves 1-3, Halrúd 1-3, Burgonyapüré 1-3, Káposzta saláta sav.	Póréhagyma krémleves 1-3, Levesgyöngy 18%, Rakott zöldbab 1-3, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsófőzelék 1-3, májas töltelék 1-3
		Energia: 275.85 Kcal / 1,153.05 KJ	Energia: 201.71 Kcal / 843.15 KJ	Energia: 246.49 Kcal / 1,030.33 KJ	Energia: 317.80 Kcal / 1,328.40 KJ	Energia: 226.05 Kcal / 944.89 KJ
		Fehérje 16.88 g Zsír 8.32 g T.Zsírsv 2.96 g	Fehérje 10.33 g Zsír 8.34 g T.Zsírsv 2.69 g	Fehérje 5.91 g Zsír 5.37 g T.Zsírsv 1.85 g	Fehérje 13.50 g Zsír 14.56 g T.Zsírsv 5.26 g	Fehérje 19.70 g Zsír 3.89 g T.Zsírsv 1.26 g
		Szénhidrát 33.15 g Cukor 0.00 g Só 0.11 g	Szénhidrát 20.91 g Cukor 0.00 g Só 0.07 g	Szénhidrát 42.54 g Cukor 7.99 g Só 0.15 g	Szénhidrát 32.67 g Cukor 0.04 g Só 0.43 g	Szénhidrát 27.69 g Cukor 0.00 g Só 0.33 g





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00100) Bölcsödés (1-3 év)					
Uzsonna	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Uborka**, sajtkrém 1-3, Kenyér**	Pizza sonka, Margarin (szendvics), Jégсалáta, Kenyér**	Ivójoghurt, Gabonapehely	Margarin (szendvics), Kenyér**, Sertés párizsi Kométa am.	Vajkrém , magyaros, Graham kenyér, Zöldpaprika**
		Energia: 143.12 Kcal / 598.24 Kj	Energia: 107.69 Kcal / 450.14 Kj	Energia: 353.16 Kcal / 1,476.21 Kj	Energia: 213.17 Kcal / 891.05 Kj	Energia: 114.71 Kcal / 479.49 Kj
		Fehérje 3.83 g Zsír 4.44 g T.Zsírsv 1.64 g	Fehérje 3.85 g Zsír 0.69 g T.Zsírsv 0.22 g	Fehérje 9.09 g Zsír 7.29 g T.Zsírsv 3.13 g	Fehérje 9.45 g Zsír 9.88 g T.Zsírsv 3.68 g	Fehérje 3.74 g Zsír 6.86 g T.Zsírsv 1.00 g
		Szénhidrát 21.77 g Cukor 0.29 g Só 0.70 g	Szénhidrát 21.35 g Cukor 0.30 g Só 0.65 g	Szénhidrát 61.45 g Cukor 12.99 g Só 0.49 g	Szénhidrát 21.38 g Cukor 0.29 g Só 0.61 g	Szénhidrát 17.57 g Cukor 0.10 g Só 0.55 g

