



Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00012) Bölcsöde	Citromos tea , Mátrai csemege szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Málna tea , Tojáskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Hideg tej, Csokis gabonagolyó	Karamell , Kakaós kalács	Epres tea, Túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 201,14 Kcal / 840,77 KJ	Energia: 255,39 Kcal / 1 067,53 KJ	Energia: 171,30 Kcal / 716,03 KJ	Energia: 220,81 Kcal / 922,99 KJ	Energia: 200,12 Kcal / 836,50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,94 g 7,55 g 2,52 g	6,04 g 4,69 g 0,69 g	8,00 g 3,90 g 0,43 g	8,96 g 5,10 g 1,30 g	7,14 g 2,01 g 0,85 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
25,33 g 4,02 g 1,28 g	46,41 g 19,98 g 0,66 g	26,80 g 0,66 g 0,00 g	34,96 g 13,39 g 0,21 g	37,49 g 14,99 g 0,61 g		
Tízórai	(00012) Bölcsöde	Citromos tea , Körte	Málna tea , Banán	Gyümölcs tea, Alma	Gyümölcs tea, Narancs	Epres tea, Alma
		Energia: 113,21 Kcal / 473,22 KJ	Energia: 143,28 Kcal / 598,91 KJ	Energia: 49,16 Kcal / 205,49 KJ	Energia: 46,18 Kcal / 193,03 KJ	Energia: 89,31 Kcal / 373,32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,80 g 0,56 g 0,00 g	0,78 g 0,06 g 0,00 g	0,34 g 0,33 g 0,00 g	0,38 g 0,13 g 0,00 g	0,34 g 0,33 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
25,64 g 4,02 g 0,01 g	34,50 g 19,98 g 0,03 g	10,76 g 5,00 g 0,01 g	10,26 g 5,00 g 0,00 g	20,75 g 14,99 g 0,01 g		
Ebéd	(00012) Bölcsöde	Húsgaluska leves , Főtt tészta, Tejföl, Reszelt sajt, Alma	Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka	Zöldbabfőzelék , Fokhagymás csirkeapró, Félbarna kenyér, Banán	Sárgarépas rizseshús , Céklasaláta , Alma	Paradicsomos káposzta, Vagdalt , Félbarna kenyér, Banán
		Energia: 344,67 Kcal / 1 440,72 KJ	Energia: 257,14 Kcal / 1 074,85 KJ	Energia: 300,09 Kcal / 1 254,38 KJ	Energia: 454,05 Kcal / 1 897,93 KJ	Energia: 526,74 Kcal / 2 201,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,63 g 10,77 g 3,01 g	7,66 g 7,26 g 1,85 g	21,06 g 8,29 g 1,43 g	12,94 g 14,53 g 3,62 g	19,48 g 20,00 g 5,39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
49,13 g 0,00 g 0,38 g	39,32 g 0,44 g 1,04 g	34,63 g 1,00 g 2,88 g	66,97 g 2,84 g 2,43 g	65,87 g 7,99 g 1,00 g		





Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00012) Bölcsöde															
Uzsonna	(00012) Bölcsöde	Vajkrém, Félbarna kenyér, Kígyóuborka	Zöldfűszeres kocka sajt, Félbarna kenyér, Paradicsom	Házi sertéshúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Gouda sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Briós										
		Energia: 181,76 Kcal / 759,76 Kj	Energia: 142,83 Kcal / 597,03 Kj	Energia: 210,30 Kcal / 879,05 Kj	Energia: 183,01 Kcal / 764,98 Kj	Energia: 180,00 Kcal / 752,40 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,62 g	8,42 g	3,87 g	5,02 g	3,24 g	1,00 g	6,85 g	8,29 g	1,72 g	9,42 g	6,28 g	3,67 g	5,25 g	3,85 g	1,17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21,66 g	0,00 g	0,69 g	22,62 g	0,00 g	1,14 g	26,33 g	0,00 g	0,64 g	21,46 g	0,00 g	1,11 g	32,30 g	4,89 g	0,28 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

