



Heti étlap 2025.07.28. - 2025.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00012) Bölcsöde	Citromos tea , Szendvicssonka, Margarin, Teljes kiörlésű kenyér, Kígyóuborka	Vaníliás tej , Vajkrém, TK. Kifli	Gyümölcs tea, Sajt, lapka, Margarin, Félbarna kenyér	Kakaó, Margarin, Stangli	Citromos tea , Baromfi párizsi, Margarin, Falusi kenyér , Paprika
		Energia: 152,46 Kcal / 637,28 Kj	Energia: 336,10 Kcal / 1 404,90 Kj	Energia: 176,30 Kcal / 736,93 Kj	Energia: 273,52 Kcal / 1 143,31 Kj	Energia: 69,52 Kcal / 290,59 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,40 g 0,96 g 0,21 g	11,47 g 11,20 g 4,28 g	6,94 g 3,32 g 1,81 g	12,52 g 5,01 g 0,70 g	3,27 g 3,28 g 0,83 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00012) Bölcsöde	Limonádé	Őszibarack	Alma	Nektarin	Görögdinnye
		Energia: 58,80 Kcal / 245,78 Kj	Energia: 24,57 Kcal / 102,70 Kj	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 Kj	Energia: 33,17 Kcal / 138,65 Kj	Energia: 18,68 Kcal / 78,08 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,03 g 0,04 g 0,00 g	0,42 g 0,06 g 0,00 g	0,32 g 0,32 g 0,00 g	0,56 g 0,28 g 0,03 g	0,30 g 0,12 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00012) Bölcsöde	Sárgaborsó főzelék , Sertés pörkölt , Alma	Rántott halfigurák 2 db, Párolt rizsköret , Tartármártás	Csirkeraguleves , Főtt tészta, Mákszórás	Rakott kel bulgurral, Félbarna kenyér	Sült csirkemell , Sajtmártás , Párolt rizsköret
		Energia: 448,14 Kcal / 1 873,23 Kj	Energia: 353,81 Kcal / 1 478,93 Kj	Energia: 352,73 Kcal / 1 474,41 Kj	Energia: 395,37 Kcal / 1 652,65 Kj	Energia: 396,18 Kcal / 1 656,03 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23,94 g 18,29 g 5,39 g	10,12 g 13,56 g 4,42 g	17,87 g 8,24 g 1,54 g	17,26 g 22,04 g 6,48 g	23,56 g 13,61 g 3,25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2025.07.28. - 2025.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00012) Bölcsöde	Áfonyás túrókrém, Margarin, Zsemle , Citromos tea	Tojáskrém , Félbarna kenyér, Paprika, Gyümölcs tea	Házi szárnyashúskrém , Teljes kiörlésű kenyér, Újhagyma , Gyümölcs tea	Sajtkrém, Félbarna kenyér, Paradicsom, Gyümölcs tea	Gyümölcs joghurt, TK. Kifli, Citromos tea
		Energia: 200,96 Kcal / 840,01 KJ	Energia: 198,30 Kcal / 828,89 KJ	Energia: 190,69 Kcal / 797,08 KJ	Energia: 215,04 Kcal / 898,87 KJ	Energia: 242,36 Kcal / 1 013,06 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7,53 g1,80 g0,60 g	6,30 g4,58 g0,61 g	6,84 g4,70 g1,74 g	5,34 g8,17 g4,59 g	7,51 g3,28 g3,13 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		40,27 g7,52 g0,71 g	32,64 g6,99 g0,74 g	29,61 g6,99 g0,89 g	29,67 g6,99 g0,68 g	44,81 g18,01 g1,03 g
		  	   	 	 	 

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

