



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00012) Bölcsöde	Tejeskávé , Foszlós kalács, Margarin	Gyümölcs tea, Házi csirkemájaskrém , Félbarna kenyér, Kígyóuborka	Hideg tej, Kukoricapehely	Citromos tea , Körözött , Teljes kiörlésű kenyér	Málna tea , Zöldfűszeres vajkrém, Félbarna kenyér, Paradicsom
		Energia: 166,40 Kcal / 695,55 Kj	Energia: 206,61 Kcal / 863,63 Kj	Energia: 166,35 Kcal / 695,34 Kj	Energia: 181,58 Kcal / 759,00 Kj	Energia: 884,79 Kcal / 3 698,42 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,36 g 4,44 g 0,93 g	6,50 g 2,69 g 0,35 g	7,98 g 3,30 g 1,31 g	7,66 g 4,41 g 2,08 g	28,14 g 10,84 g 3,88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
23,60 g 3,56 g 0,16 g	38,75 g 14,99 g 0,71 g	26,48 g 0,00 g 0,00 g	26,66 g 4,02 g 0,71 g	167,62 g 19,98 g 4,76 g		
Tízórai	(00012) Bölcsöde	Gyümölcs tea, Alma	Gyümölcs tea, Banán	Gyümölcs tea, Narancs	Citromos tea , Alma	Málna tea , Banán
		Energia: 89,31 Kcal / 373,32 Kj	Energia: 84,31 Kcal / 352,42 Kj	Energia: 46,18 Kcal / 193,03 Kj	Energia: 45,65 Kcal / 190,82 Kj	Energia: 143,28 Kcal / 598,91 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,34 g 0,33 g 0,00 g	0,80 g 0,07 g 0,00 g	0,38 g 0,13 g 0,00 g	0,40 g 0,34 g 0,00 g	0,78 g 0,06 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
20,75 g 14,99 g 0,01 g	19,68 g 5,00 g 0,03 g	10,26 g 5,00 g 0,00 g	9,64 g 4,02 g 0,01 g	34,50 g 19,98 g 0,03 g		
Ebéd	(00012) Bölcsöde	Paradicsom leves, Zöldborsós csirkeragu , Párolt bulgur, Banán	Sertés pörkölt , Tökfőzelék , Félbarna kenyér	Panírozott halpárna, Burgonya főzelék	Főtt tojás, Parajfőzelék , Félbarna kenyér	Vadas csirkeragu , Főtt tészta
		Energia: 431,37 Kcal / 1 803,13 Kj	Energia: 359,81 Kcal / 1 504,01 Kj	Energia: 706,88 Kcal / 2 954,76 Kj	Energia: 234,06 Kcal / 978,37 Kj	Energia: 343,00 Kcal / 1 433,74 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,52 g 9,60 g 1,41 g	20,34 g 16,06 g 4,08 g	19,81 g 43,30 g 4,79 g	12,77 g 10,04 g 1,79 g	16,91 g 11,67 g 2,29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
65,48 g 7,99 g 1,21 g	33,14 g 5,88 g 0,65 g	57,97 g 0,00 g 0,32 g	23,06 g 0,00 g 1,51 g	42,07 g 5,00 g 1,91 g		





Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00012) Bölcsöde	Párizsi krém , Teljes kiörlésű kenyér	Edami sajt, Margarin, Teljes kiörlésű kenyér	Vajkrém, Teljes kiörlésű kenyér, Jégcsapretek	Sonka krém , Zsemle , Paprika	Kakaós csiga										
		Energia: 171,12 Kcal / 715,28 Kj		Energia: 183,02 Kcal / 765,02 Kj		Energia: 184,47 Kcal / 771,08 Kj		Energia: 208,05 Kcal / 869,65 Kj		Energia: 189,50 Kcal / 792,11 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,46 g	6,90 g	1,87 g	9,24 g	6,52 g	3,73 g	4,42 g	8,58 g	3,95 g	7,68 g	6,15 g	2,86 g	3,15 g	9,00 g	4,70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,09 g	0,00 g	0,82 g	21,10 g	0,00 g	1,01 g	21,64 g	0,00 g	0,63 g	32,47 g	0,00 g	0,88 g	23,50 g	6,00 g	0,37 g		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

