



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00012) Bölcsöde</b>	Gyümölcs			Gyümölcs			Gyümölcs			Gyümölcs			Gyümölcs		
		Energia: 13,92 Kcal / 58,19 Kj			Energia: 13,92 Kcal / 58,19 Kj			Energia: 13,92 Kcal / 58,19 Kj			Energia: 13,92 Kcal / 58,19 Kj			Energia: 13,92 Kcal / 58,19 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0,16 g	0,16 g	0,00 g	0,16 g	0,16 g	0,00 g	0,16 g	0,16 g	0,00 g	0,16 g	0,16 g	0,00 g	0,16 g	0,16 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2,80 g	0,00 g	0,00 g	2,80 g	0,00 g	0,00 g	2,80 g	0,00 g	0,00 g	2,80 g	0,00 g	0,00 g	2,80 g	0,00 g	0,00 g		
<b>Tízórai</b>	<b>(00012) Bölcsöde</b>	Málnás tea, Sajtkrém, Zsemle, Retek			Citromos tea , Padlizsán krém , Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Tejeskávé , Stangli			Gyümölcs tea, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Gépsonka, Paprika			Gyümölcs tea, Házi csirkemájaskrém , Teljes kiőrlésű zsemle		
		Energia: 246,46 Kcal / 1 030,20 Kj			Energia: 154,58 Kcal / 646,14 Kj			Energia: 232,41 Kcal / 971,47 Kj			Energia: 163,07 Kcal / 681,63 Kj			Energia: 157,93 Kcal / 660,15 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,29 g	8,37 g	4,58 g	4,79 g	1,18 g	0,22 g	10,52 g	3,75 g	0,32 g	7,33 g	1,78 g	0,46 g	5,61 g	2,07 g	0,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,46 g	4,00 g	0,79 g	30,04 g	5,09 g	0,86 g	41,10 g	2,00 g	0,30 g	28,61 g	6,99 g	0,76 g	29,46 g	6,99 g	0,82 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00012) Bölcsöde</b>	Kolbászos bableves, Tejbedara , Kakaószórat			Zöldséges lebbencsleves , Kelkáposzta főzelék , Vagdalt			Gyümölcsleves , Borsos tokány , Köret tészta , Savanyúság			Zellerkrémleves , Lecsós pulykaragu , Párolt bulgur			Daragaluska leves , Sárgaborsó főzelék , Sült csirkemell óvoda		
		Energia: 368,08 Kcal / 1 538,57 Kj			Energia: 324,76 Kcal / 1 357,50 Kj			Energia: 294,05 Kcal / 1 229,13 Kj			Energia: 403,01 Kcal / 1 684,58 Kj			Energia: 388,47 Kcal / 1 623,80 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,65 g	10,77 g	3,04 g	13,14 g	18,69 g	4,63 g	7,72 g	4,94 g	0,95 g	24,28 g	15,58 g	4,41 g	29,88 g	10,89 g	1,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53,41 g	15,55 g	0,66 g	24,98 g	0,11 g	1,67 g	54,12 g	7,72 g	1,30 g	41,15 g	1,76 g	2,51 g	41,32 g	0,00 g	2,97 g		





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
<b>Ebéd</b>	(00012) Bölcsöde																																																																	
<b>Uzsonna</b>	(00012) Bölcsöde	<p>Csemege szalámi, Margarin, Teljes kiörlésű kenyér</p> <p>Energia: 180,41 Kcal / 754,11 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>6,62 g</td> <td>7,51 g</td> <td>2,52 g</td> <td>20,85 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,61 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	6,62 g	7,51 g	2,52 g	20,85 g	0,00 g	0,61 g	<p>Kifli, Kockasajt</p> <p>Energia: 155,21 Kcal / 648,78 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>5,04 g</td> <td>3,11 g</td> <td>1,00 g</td> <td>25,98 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,46 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	5,04 g	3,11 g	1,00 g	25,98 g	0,00 g	0,46 g	<p>Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiörlésű kenyér</p> <p>Energia: 133,81 Kcal / 559,33 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>5,23 g</td> <td>2,83 g</td> <td>0,93 g</td> <td>21,16 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,89 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	5,23 g	2,83 g	0,93 g	21,16 g	0,00 g	0,89 g	<p>Zöldfűszeres túrókrém , Zsemle</p> <p>Energia: 168,67 Kcal / 705,04 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>7,89 g</td> <td>1,78 g</td> <td>0,63 g</td> <td>32,34 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,75 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	7,89 g	1,78 g	0,63 g	32,34 g	0,00 g	0,75 g	<p>Sajtos pogácsa</p> <p>Energia: 218,06 Kcal / 911,49 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>4,55 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,00 g</td> <td>24,80 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	4,55 g	0,00 g	0,00 g	24,80 g	0,00 g	0,00 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																													
6,62 g	7,51 g	2,52 g	20,85 g	0,00 g	0,61 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																													
5,04 g	3,11 g	1,00 g	25,98 g	0,00 g	0,46 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																													
5,23 g	2,83 g	0,93 g	21,16 g	0,00 g	0,89 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																													
7,89 g	1,78 g	0,63 g	32,34 g	0,00 g	0,75 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																													
4,55 g	0,00 g	0,00 g	24,80 g	0,00 g	0,00 g																																																													

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

