

Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek								
Reggeli	(00012) Bölcsöde	Hideg tej, Vajkrém, Félbarna kenyér	Meggyes tea, Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Citromos tea , Sajt, lapka, Margarin, Zsemle	Karamell , Kalács, Margarin								
		Energia: 309,94 Kcal / 1 295,55 Kj	Energia: 203,62 Kcal / 851,13 Kj	Energia: 206,31 Kcal / 862,38 Kj	Energia: 221,50 Kcal / 925,87 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,83 g	15,40 g	6,22 g	4,54 g	8,65 g	3,95 g	8,48 g	3,53 g	1,81 g	8,96 g	5,18 g	1,32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,20 g	0,00 g	0,40 g	26,11 g	4,00 g	0,60 g	36,94 g	4,02 g	0,80 g	34,96 g	13,39 g	0,22 g		
Tízórai	(00012) Bölcsöde	Alma, Gyümölcs tea	Banán, Meggyes tea	Alma, Gyümölcs tea	Narancs, Gyümölcs tea								
		Energia: 42,20 Kcal / 176,40 Kj	Energia: 79,17 Kcal / 330,93 Kj	Energia: 42,20 Kcal / 176,40 Kj	Energia: 46,18 Kcal / 193,03 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,26 g	0,25 g	0,00 g	0,78 g	0,06 g	0,00 g	0,26 g	0,25 g	0,00 g	0,38 g	0,13 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
9,36 g	5,00 g	0,00 g	18,53 g	4,00 g	0,03 g	9,36 g	5,00 g	0,00 g	10,26 g	5,00 g	0,00 g		
Ebéd	(00012) Bölcsöde	Milánói spagetti , Reszelt sajt, Fejtett bableves	Tojásleves , Zöldborsós sertésragu, Párolt rizsköret	Palócleves, Tejbedara , Teljes kiőrlésű kenyér, Fahéjas szórat	Teljes kiőrlésű kenyér , Pincepörkölt , Alma, Zöldség leves								
		Energia: 574,73 Kcal / 2 402,37 Kj	Energia: 434,42 Kcal / 1 815,88 Kj	Energia: 463,27 Kcal / 1 936,47 Kj	Energia: 637,97 Kcal / 2 666,71 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23,87 g	19,03 g	5,27 g	15,84 g	18,65 g	4,51 g	13,21 g	6,58 g	1,74 g	22,58 g	29,59 g	8,77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75,54 g	2,00 g	0,28 g	50,30 g	0,00 g	3,64 g	86,63 g	28,47 g	0,82 g	64,99 g	1,10 g	2,75 g		





Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek								
Uzsonna	(00012) Bölcsöde	Körözött , Teljes kiőrlésű zsemle	Kockasajt , Stangli vizes	Padlizsán krém , Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Kakaós csiga								
		Energia: 116,76 Kcal / 488,06 Kj	Energia: 144,28 Kcal / 603,09 Kj	Energia: 139,32 Kcal / 582,36 Kj	Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,32 g	1,49 g	0,60 g	4,66 g	3,08 g	1,00 g	4,86 g	1,14 g	0,21 g	3,80 g	0,00 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,89 g	0,00 g	0,90 g	23,70 g	0,00 g	1,09 g	26,62 g	0,07 g	0,87 g	30,90 g	0,00 g	0,00 g		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

