



Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00012) Bölcsöde	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		
Tízórai	(00012) Bölcsöde	Citromos tea , Baromfi párizsi, Margarin, Félbarna kenyér	Vaníliás tej , Margarin, Stangli vizes	Citromos tea , Teljes kiörlésű kenyér, Tonhalkrém	Hideg tej, Margarin, Sajt, lapka, Zsemle	Gyümölcs tea, Teljes kiörlésű kenyér, Húskrém										
		Energia: 159,06 Kcal / 664,87 KJ		Energia: 233,51 Kcal / 976,07 KJ		Energia: 186,99 Kcal / 781,62 KJ		Energia: 257,49 Kcal / 1 076,31 KJ		Energia: 175,15 Kcal / 732,13 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,78 g	2,84 g	0,63 g	10,03 g	3,21 g	0,43 g	6,63 g	5,80 g	1,47 g	13,35 g	5,76 g	2,13 g	5,12 g	4,02 g	1,09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,12 g	5,02 g	0,56 g	41,29 g	8,99 g	0,64 g	25,94 g	5,02 g	0,72 g	40,40 g	0,00 g	0,80 g	28,66 g	7,17 g	0,75 g		
Ebéd	(00012) Bölcsöde	Frankfurti leves , Metélt tészta, Mákszórás	Húsgaluska leves , Főtt burgonya , Parajmártás, Főtt tojás	Sajtkrémleves, Bácskai rizseshús , Levesgyöngy , Savanyúság	Tarhonyaleves , Aprópecsenye , Tököfzelék , Menü süti	Karalábékrémleves , Sertés pörkölt , Köret tészta , Savanyúság										
		Energia: 403,47 Kcal / 1 686,50 KJ		Energia: 333,34 Kcal / 1 393,36 KJ		Energia: 455,55 Kcal / 1 904,20 KJ		Energia: 567,34 Kcal / 2 371,48 KJ		Energia: 373,89 Kcal / 1 562,86 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,07 g	12,55 g	3,82 g	15,43 g	14,57 g	2,26 g	14,48 g	22,21 g	7,95 g	15,00 g	30,66 g	6,67 g	14,46 g	11,32 g	2,92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,08 g	14,99 g	1,26 g	35,27 g	0,00 g	1,94 g	48,71 g	0,66 g	1,56 g	53,95 g	5,00 g	1,29 g	53,25 g	0,44 g	1,08 g		





Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00012) Bölcsöde	Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Teljes kiőrlésű kenyér, Kenőmájás	Túrós batyu	Margarin, Félbarna kenyér, Sonka felvágott, Paradicsom	Kifli, Gyümölcs joghurt										
		Energia: 152,39 Kcal / 636,99 KJ	Energia: 142,65 Kcal / 596,28 KJ	Energia: 251,20 Kcal / 1 050,02 KJ	Energia: 132,75 Kcal / 554,90 KJ	Energia: 203,22 Kcal / 849,46 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3,82 g	5,97 g	0,00 g	5,60 g	3,77 g	1,36 g	8,60 g	4,80 g	0,00 g	6,38 g	1,87 g	0,03 g	6,86 g	3,21 g	3,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,54 g	0,00 g	0,65 g	20,92 g	0,00 g	0,80 g	41,30 g	5,00 g	0,30 g	22,45 g	0,00 g	0,79 g	36,28 g	12,99 g	0,49 g		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

