



Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00012) Bölcsöde	Gyümölcs tea, Padlizsán krém , Félbarna kenyér	Forralt tej , Csokis gabonagolyó	Citromos tea , Házi szárnyashúskrém , Teljes kiörlésű kenyér, Jégcsapretek	Hideg tej, Sárgabarack jam, Teavaj , Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Edami sajt, Margarin, Teljes kiörlésű kenyér, Uborka										
		Energia: 147,25 Kcal / 615,51 KJ	Energia: 148,30 Kcal / 619,89 KJ	Energia: 176,32 Kcal / 737,02 KJ	Energia: 296,10 Kcal / 1 237,70 KJ	Energia: 206,70 Kcal / 864,01 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,70 g	1,17 g	0,19 g	6,35 g	3,15 g	0,32 g	6,82 g	4,71 g	1,74 g	10,70 g	10,40 g	3,81 g	9,46 g	6,55 g	3,73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,13 g	5,11 g	0,70 g	24,30 g	0,66 g	0,00 g	25,64 g	4,02 g	0,91 g	39,95 g	7,80 g	0,70 g	26,60 g	5,00 g	1,02 g		
Tízórai	(00012) Bölcsöde	Gyümölcs tea, Alma	Gyümölcs tea, Banán	Citromos tea , Narancs	Gyümölcs tea, Alma	Gyümölcs tea, Banán										
		Energia: 57,19 Kcal / 239,05 KJ	Energia: 84,31 Kcal / 352,42 KJ	Energia: 22,79 Kcal / 95,26 KJ	Energia: 49,16 Kcal / 205,49 KJ	Energia: 84,31 Kcal / 352,42 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,34 g	0,33 g	0,00 g	0,80 g	0,07 g	0,00 g	0,15 g	0,04 g	0,00 g	0,34 g	0,33 g	0,00 g	0,80 g	0,07 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
12,75 g	6,99 g	0,01 g	19,68 g	5,00 g	0,03 g	5,06 g	4,02 g	0,00 g	10,76 g	5,00 g	0,01 g	19,68 g	5,00 g	0,03 g		
Ebéd	(00012) Bölcsöde	Gyümölcskrémleves, Rakott burgonya , Csemege uborka	Sült csirkecomb kocka, Tökfőzelék , Alma	Májgaluska leves , Káposztás kocka , Alma	Lencsefőzelék , Fasírt golyók, Mandarin	Zöldborsófőzelék , Sertés sült, Alma										
		Energia: 495,48 Kcal / 2 071,11 KJ	Energia: 267,04 Kcal / 1 116,23 KJ	Energia: 281,59 Kcal / 1 177,05 KJ	Energia: 494,61 Kcal / 2 067,47 KJ	Energia: 287,32 Kcal / 1 201,00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,95 g	21,46 g	7,57 g	13,53 g	12,91 g	2,71 g	11,87 g	4,44 g	0,56 g	24,31 g	20,45 g	5,73 g	19,42 g	13,14 g	2,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,60 g	11,20 g	1,43 g	23,56 g	5,00 g	1,94 g	47,73 g	2,00 g	1,56 g	47,60 g	3,00 g	0,46 g	22,30 g	2,50 g	1,13 g		





Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00012) Bölcsöde															
Uzsonna	(00012) Bölcsöde	Szendvicstúró, Teljes kiörlésű kenyér, Rágórépa	Csirkemell sonka, Margarin, Paradicsom, Félbarna kenyér	Sajt, lapka, Margarin, Félbarna kenyér, Paprika	Vajkrém, Félbarna kenyér, Paprika	Burgonyás pogácsa										
		Energia: 119,11 Kcal / 497,88 KJ	Energia: 151,91 Kcal / 634,98 KJ	Energia: 150,85 Kcal / 630,55 KJ	Energia: 187,25 Kcal / 782,71 KJ	Energia: 218,06 Kcal / 911,49 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,30 g	0,99 g	0,26 g	10,98 g	0,98 g	0,20 g	7,16 g	3,37 g	1,81 g	4,90 g	8,52 g	3,87 g	4,55 g	10,40 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		22,53 g	0,00 g	0,75 g	24,62 g	0,00 g	1,03 g	22,82 g	0,00 g	0,79 g	22,52 g	0,00 g	0,68 g	24,80 g	0,00 g	0,60 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

