



Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00012) Bölcsöde	Hideg tej, Sajt, lapka, Margarin, Félbarna kenyér			Gyümölcs tea, Körözött, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom			Meggyes tea, Sertéspárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó, Margarin, Kalács			Citromos tea, Méz, Margarin, Félbarna kenyér		
		Energia: 239,49 Kcal / 1 001,07 KJ			Energia: 152,16 Kcal / 636,03 KJ			Energia: 167,48 Kcal / 700,07 KJ			Energia: 199,65 Kcal / 834,54 KJ			Energia: 155,23 Kcal / 648,86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,08 g	6,31 g	2,24 g	6,42 g	1,89 g	0,78 g	6,04 g	4,42 g	1,22 g	9,33 g	5,61 g	1,57 g	3,60 g	0,50 g	0,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,90 g	0,00 g	0,51 g	27,60 g	5,00 g	0,66 g	25,17 g	4,00 g	0,83 g	28,18 g	6,40 g	0,22 g	33,74 g	12,12 g	0,41 g		
Tízórai	(00012) Bölcsöde	Gyümölcs tea, Alma			Gyümölcs tea, Körte			Hideg tej, Narancs			Gyümölcs tea, Banán			Gyümölcs tea, Alma		
		Energia: 42,20 Kcal / 176,40 KJ			Energia: 53,13 Kcal / 222,08 KJ			Energia: 116,85 Kcal / 488,43 KJ			Energia: 84,31 Kcal / 352,42 KJ			Energia: 42,20 Kcal / 176,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0,26 g	0,25 g	0,00 g	0,26 g	0,19 g	0,00 g	6,96 g	3,12 g	0,43 g	0,80 g	0,07 g	0,00 g	0,26 g	0,25 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
9,36 g	5,00 g	0,01 g	12,36 g	5,00 g	0,00 g	15,10 g	0,00 g	0,00 g	19,68 g	5,00 g	0,03 g	9,36 g	5,00 g	0,01 g		
Ebéd	(00012) Bölcsöde	Sertésraguleves, Gránátos kocka, Savanyúság			Félbarna kenyér, Finomfőzelék, Natúr csirkemell			Lecsós sertésragu, Párolt bulgur, Tojásleves, Alma			Karatlábétfőzelék, Félbarna kenyér, Fasírt			Petrezselymes rizs, Csiki saláta, Paradicsom leves, Panírozott halpárna		
		Energia: 529,79 Kcal / 2 214,52 KJ			Energia: 342,55 Kcal / 1 431,86 KJ			Energia: 449,92 Kcal / 1 880,67 KJ			Energia: 476,41 Kcal / 1 991,39 KJ			Energia: 914,33 Kcal / 3 821,90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21,02 g	7,52 g	0,77 g	25,85 g	7,38 g	0,87 g	16,39 g	16,86 g	4,31 g	20,96 g	24,47 g	7,64 g	22,85 g	44,90 g	4,38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93,43 g	0,00 g	2,34 g	42,69 g	2,00 g	0,79 g	59,15 g	0,88 g	2,29 g	43,13 g	2,50 g	2,13 g	103,07 g	12,54 g	1,75 g		





Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00012) Bölcsöde															
Uzsonna	(00012) Bölcsöde	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű zsemle	Sajtos pogácsa	Szendvicskrém, Zsemle, Paprika	Házi húskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Gyümölcs joghurt, TK. Kifli										
		Energia: 132,40 Kcal / 553,43 Kj	Energia: 218,06 Kcal / 911,49 Kj	Energia: 226,84 Kcal / 948,19 Kj	Energia: 208,34 Kcal / 870,86 Kj	Energia: 275,37 Kcal / 1 151,05 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,12 g	3,61 g	1,29 g	4,55 g	0,00 g	0,00 g	6,26 g	8,69 g	3,87 g	6,73 g	8,26 g	1,72 g	7,44 g	13,70 g	6,42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		20,28 g	0,00 g	0,85 g	24,80 g	0,00 g	0,00 g	32,90 g	0,00 g	0,69 g	26,03 g	0,00 g	0,64 g	30,05 g	17,99 g	0,88 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

