



Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>(00012) Bölcsöde</b>	Gyümölcs tea, Tonhalkrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóborka	Citromos tea , Marha párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Hónapos reték	Málna tea , Zöldfűszeres túrókrém , Félbarna kenyér, Paradicsom	Kakaó, Foszlós kalács, Margarin	Citromos tea , Házi csirkemájaskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek
		Energia: 191,71 Kcal / 801,35 KJ	Energia: 169,84 Kcal / 709,93 KJ	Energia: 216,85 Kcal / 906,43 KJ	Energia: 183,82 Kcal / 768,37 KJ	Energia: 165,66 Kcal / 692,46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,75 g 5,74 g 2,07 g	6,18 g 4,45 g 1,22 g	6,99 g 1,89 g 0,78 g	8,71 g 4,87 g 1,18 g	6,36 g 2,86 g 0,43 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
26,42 g 5,00 g 0,71 g	25,31 g 4,02 g 0,84 g	42,70 g 19,98 g 0,79 g	26,61 g 6,56 g 0,16 g	27,62 g 4,02 g 0,65 g		
<b>Tízórai</b>	<b>(00012) Bölcsöde</b>	Gyümölcs tea, Banán	Citromos tea , Alma	Málna tea , Narancs	Gyümölcs tea, Banán	Citromos tea , Alma
		Energia: 84,31 Kcal / 352,42 KJ	Energia: 45,65 Kcal / 190,82 KJ	Energia: 105,15 Kcal / 439,53 KJ	Energia: 84,31 Kcal / 352,42 KJ	Energia: 45,65 Kcal / 190,82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,80 g 0,07 g 0,00 g	0,40 g 0,34 g 0,00 g	0,36 g 0,12 g 0,00 g	0,80 g 0,07 g 0,00 g	0,40 g 0,34 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
19,68 g 5,00 g 0,03 g	9,64 g 4,02 g 0,01 g	25,08 g 19,98 g 0,00 g	19,68 g 5,00 g 0,03 g	9,64 g 4,02 g 0,01 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00012) Bölcsöde</b>	Palócleves, Darásmetélt, Sárgabarck jam, Alma	Főtt tojás, Parajfőzelék , Félbarna kenyér, Banán	Burgonya főzelék , Sertés aprópecsenye , Alma	Rakott kelkáposzta , Alma	Cukkíni főzelék , Aprópecsenye csirke, Félbarna kenyér, Banán
		Energia: 352,59 Kcal / 1 473,83 KJ	Energia: 297,04 Kcal / 1 241,63 KJ	Energia: 427,38 Kcal / 1 786,45 KJ	Energia: 470,98 Kcal / 1 968,70 KJ	Energia: 402,54 Kcal / 1 682,62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,21 g 6,41 g 1,54 g	13,55 g 10,10 g 1,79 g	13,63 g 20,37 g 5,91 g	24,23 g 22,93 g 7,38 g	24,56 g 15,13 g 3,11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
63,53 g 5,70 g 1,54 g	37,58 g 0,00 g 1,54 g	44,99 g 0,00 g 0,27 g	39,58 g 0,00 g 1,99 g	47,79 g 0,00 g 2,22 g		





### Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00012) Bölcsöde</b>	Kocka sajt, Félbarna kenyér, Paprika	Vaníliás túrókrém , Félbarna kenyér	Sajtos pogácsa, Mandarin	Fürdői sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Gyümölcs joghurt, Kifli
		Energia: 146,29 Kcal / 611,49 Kj	Energia: 143,82 Kcal / 601,17 Kj	Energia: 246,19 Kcal / 1 029,07 Kj	Energia: 155,63 Kcal / 650,53 Kj	Energia: 203,22 Kcal / 849,46 Kj
		Fehérje 5,30 g Zsír 3,32 g T.Zsírsv 1,00 g	Fehérje 6,50 g Zsír 2,05 g T.Zsírsv 0,88 g	Fehérje 4,97 g Zsír 0,18 g T.Zsírsv 0,00 g	Fehérje 10,66 g Zsír 2,79 g T.Zsírsv 0,83 g	Fehérje 6,86 g Zsír 3,21 g T.Zsírsv 3,13 g
		Szénhidrát 23,02 g Cukor 0,00 g Só 1,14 g	Szénhidrát 24,65 g Cukor 3,00 g Só 0,69 g	Szénhidrát 30,68 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 21,26 g Cukor 0,00 g Só 0,95 g	Szénhidrát 36,28 g Cukor 12,99 g Só 0,49 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

