



Heti étlap 2025.07.07. - 2025.07.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00012) Bölcsöde	Citromos tea , Baromfi párizsi, Margarin, Teljes kiörlésű kenyér	Forralt tej , Csokis gabonagolyó	Gyümölcs tea, Kocka sajt, Margarin, Zsemle	Tejeskávé , Margarin, Félbarna kenyér	Citromos tea , Kenőmájás, Félbarna kenyér, Paradicsom
		Energia: 166,27 Kcal / 695,01 KJ	Energia: 171,30 Kcal / 716,03 KJ	Energia: 202,02 Kcal / 844,44 KJ	Energia: 205,05 Kcal / 857,11 KJ	Energia: 163,05 Kcal / 681,55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv6,70 g3,77 g0,91 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8,00 g3,90 g0,43 g	FehérjeZsírT.Zsírsv6,32 g3,49 g1,02 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10,54 g3,48 g0,45 g	FehérjeZsírT.Zsírsv6,12 g3,71 g1,30 g
		SzénhidrátCukorSó25,38 g4,02 g0,81 g	SzénhidrátCukorSó26,80 g0,66 g0,00 g	SzénhidrátCukorSó37,66 g5,00 g1,16 g	SzénhidrátCukorSó33,12 g2,00 g0,69 g	SzénhidrátCukorSó25,88 g4,02 g0,88 g
Tízórai	(00012) Bölcsöde	Alma	Nektarin	Limonádé	Nektarin	Alma
		Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ	Energia: 33,17 Kcal / 138,65 KJ	Energia: 54,51 Kcal / 227,85 KJ	Energia: 33,17 Kcal / 138,65 KJ	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv0,32 g0,32 g0,00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0,56 g0,28 g0,03 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0,03 g0,04 g0,00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0,56 g0,28 g0,03 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0,32 g0,32 g0,00 g
		SzénhidrátCukorSó5,60 g0,00 g0,01 g	SzénhidrátCukorSó7,07 g0,00 g0,00 g	SzénhidrátCukorSó13,19 g12,99 g0,00 g	SzénhidrátCukorSó7,07 g0,00 g0,00 g	SzénhidrátCukorSó5,60 g0,00 g0,01 g
Ebéd	(00012) Bölcsöde	Zöldborsófőzelék , Csirkeragu, Nektarin	Fahéjas szilvaleves, Párolt csirkemell , Sajtmártás , Párolt rizsköret	Sóskamártás , Főtt burgonya, Főtt tojás, Görögdinnye	Karfiollevés , Eszterházy csirkeragu, Párolt bulgur	Tökfőzelék , Csirke pörkölt , Gyümölcs
		Energia: 281,35 Kcal / 1 176,04 KJ	Energia: 410,75 Kcal / 1 716,94 KJ	Energia: 281,38 Kcal / 1 176,17 KJ	Energia: 530,73 Kcal / 2 218,45 KJ	Energia: 280,37 Kcal / 1 171,95 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv18,27 g9,53 g1,50 g	FehérjeZsírT.Zsírsv24,54 g11,12 g3,71 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10,16 g7,44 g1,97 g	FehérjeZsírT.Zsírsv32,20 g22,39 g5,46 g	FehérjeZsírT.Zsírsv15,31 g12,33 g2,68 g
		SzénhidrátCukorSó30,36 g2,94 g0,43 g	SzénhidrátCukorSó51,83 g3,00 g1,46 g	SzénhidrátCukorSó42,30 g5,99 g0,66 g	SzénhidrátCukorSó51,18 g0,00 g0,75 g	SzénhidrátCukorSó26,56 g5,35 g0,19 g





Heti étlap 2025.07.07. - 2025.07.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00012) Bölcsöde	Vajkrém, Félbarna kenyér, Paprika, Limonádé			Sonka krém , Tk. zsemle , Kígyóuborka, Gyümölcs tea			Körözött , Félbarna kenyér, Paradicsom, Gyümölcs tea			Májusi csemege, Margarin, Teljes kiörlésű kenyér, Kígyóuborka, Gyümölcs tea			Pogácsa, sajtos, Limonádé		
		Energia: 237,84 Kcal / 994,17 KJ			Energia: 271,67 Kcal / 1 135,58 KJ			Energia: 198,57 Kcal / 830,02 KJ			Energia: 166,67 Kcal / 696,68 KJ			Energia: 282,66 Kcal / 1 181,52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4,69 g	8,50 g	3,87 g	7,44 g	5,91 g	3,00 g	7,04 g	1,91 g	0,78 g	5,97 g	3,59 g	1,20 g	3,11 g	16,41 g	4,47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35,11 g	12,99 g	0,68 g	46,71 g	14,99 g	0,74 g	37,95 g	14,99 g	0,69 g	26,77 g	5,00 g	0,99 g	30,05 g	12,99 g	0,99 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

