



Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00012) Bölcsöde	Citromos tea , Zala felvágott, Margarin, Falusi kenyér , Paprika	Forralt tej , Méz, Margarin, Félbarna kenyér	Citromos tea , Körözött , Falusi kenyér , Paradicsom	Kakaó, Briós, Margarin	Gyümölcs tea, Vajkrém, Falusi kenyér , Kígyóuborka
		Energia: 55,83 Kcal / 233,37 KJ	Energia: 228,86 Kcal / 956,63 KJ	Energia: 80,36 Kcal / 335,90 KJ	Energia: 285,41 Kcal / 1 193,01 KJ	Energia: 139,79 Kcal / 584,32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		3,42 g 2,26 g 0,90 g	10,56 g 3,48 g 0,45 g	4,18 g 3,89 g 2,01 g	12,13 g 7,26 g 1,81 g	0,72 g 8,03 g 3,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		5,14 g 4,02 g 0,43 g	39,02 g 8,10 g 0,69 g	6,66 g 4,02 g 0,11 g	44,46 g 6,89 g 0,29 g	15,89 g 14,99 g 0,01 g
Tízórai	(00012) Bölcsöde	Narancs	Alma	Narancs	Alma	Rágórépa
		Energia: 24,85 Kcal / 103,87 KJ	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ	Energia: 24,85 Kcal / 103,87 KJ	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ	Energia: 8,04 Kcal / 33,61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0,36 g 0,12 g 0,00 g	0,32 g 0,32 g 0,00 g	0,36 g 0,12 g 0,00 g	0,32 g 0,32 g 0,00 g	0,24 g 0,04 g 0,01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		5,10 g 0,00 g 0,00 g	5,60 g 0,00 g 0,01 g	5,10 g 0,00 g 0,00 g	5,60 g 0,00 g 0,01 g	1,62 g 0,00 g 0,06 g
Ebéd	(00012) Bölcsöde	Daragaluska leves , Parajfőzelék , Főtt tojás, Teljes kiörlésű kenyér, Alma	Rakott karfiol , Körte	Párolt csirkemell , Almamártás 0,15, Piritott dara	Eszterházi sertésragu, Párolt bulgur, Narancs	Finomfőzelék , Sült sertéscombcsíkok , Banán
		Energia: 305,56 Kcal / 1 277,24 KJ	Energia: 250,84 Kcal / 1 048,51 KJ	Energia: 361,09 Kcal / 1 509,36 KJ	Energia: 391,92 Kcal / 1 638,23 KJ	Energia: 365,75 Kcal / 1 528,84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		14,38 g 11,36 g 1,99 g	11,03 g 10,91 g 3,45 g	18,52 g 6,11 g 1,26 g	13,39 g 15,86 g 3,90 g	26,28 g 12,58 g 2,97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35,64 g 0,00 g 1,57 g	26,71 g 0,00 g 0,10 g	58,33 g 8,19 g 2,56 g	49,04 g 0,13 g 3,22 g	36,15 g 0,00 g 1,86 g
Uzsonna	(00012) Bölcsöde					





Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.																	
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Uzsonna	(00012) Bölcsöde	Sajtkrém, Tk. zsemle , Citromos tea			Házi szárnyashúskrém , Félbarna kenyér, Hónapos retek , Gyümölcs tea			Margarin, Sajt, lapka, Tk. zsemle , Kígyóuborka, Citromos tea			Tojáskrém , Falusi kenyér , Paprika, Gyümölcs tea			Gyümölcs joghurt, TK. Kifli, Gyümölcs tea			
		Energia: 241,01 Kcal / 1 007,42 KJ			Energia: 215,65 Kcal / 901,42 KJ			Energia: 211,19 Kcal / 882,77 KJ			Energia: 126,97 Kcal / 530,73 KJ			Energia: 281,09 Kcal / 1 174,96 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		6,26 g	8,10 g	4,72 g	6,82 g	4,53 g	1,66 g	8,36 g	3,33 g	1,95 g	2,38 g	4,18 g	0,61 g	7,44 g	3,26 g	3,13 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		35,22 g	4,02 g	0,54 g	36,54 g	14,99 g	0,97 g	36,46 g	4,02 g	0,66 g	19,72 g	14,99 g	0,06 g	54,85 g	27,98 g	1,03 g	
 			 			 			   			 					

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!