



Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Bölcsöde	Kakaó, Kalács			Tej, Zsemle, Húskrém (sertés), Zöldség			Tej, Gabonapehely			Tej, Teljes kiőrlésű kenyér, Körözött túró			Tejeskávé, Teljes kiőrlésű kenyér, Vaj, Sárgabaracklekvár		
		Energia: 319,12 Kcal / 1 333,92 KJ			Energia: 286,88 Kcal / 1 199,16 KJ			Energia: 173,02 Kcal / 723,22 KJ			Energia: 246,24 Kcal / 1 029,28 KJ			Energia: 313,17 Kcal / 1 309,05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,90 g	8,50 g	3,94 g	13,21 g	10,66 g	5,13 g	8,60 g	3,40 g	1,70 g	14,86 g	5,10 g	2,47 g	11,36 g	11,53 g	5,48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47,34 g	7,69 g	0,79 g	34,18 g	0,00 g	0,96 g	26,80 g	5,18 g	0,41 g	34,93 g	0,00 g	0,97 g	40,56 g	5,53 g	0,74 g		
1,3,7	1,7,10,(12)			1,7	1,7			1,7,(12)	1,7,(12)							
Tízórai	(00480) Bölcsöde	Gyümölcstea, Gyümölcs			Gyümölcstea, Gyümölcs			Gyümölcstea, Gyümölcs			Gyümölcstea, Gyümölcs			Gyümölcstea, Gyümölcs		
		Energia: 104,68 Kcal / 437,56 KJ			Energia: 114,92 Kcal / 480,37 KJ			Energia: 135,10 Kcal / 564,72 KJ			Energia: 62,95 Kcal / 263,13 KJ			Energia: 92,75 Kcal / 387,70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1,09 g	0,36 g	0,00 g	0,65 g	0,48 g	0,00 g	1,31 g	0,10 g	0,00 g	0,50 g	0,21 g	0,00 g	0,73 g	0,72 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,74 g	7,20 g	0,01 g	26,64 g	7,20 g	0,01 g	31,64 g	7,20 g	0,05 g	14,30 g	7,20 g	0,00 g	20,04 g	7,20 g	0,02 g		
Ebéd	(00480) Bölcsöde	Brokkolifőzelék, Párolt csirkecombfilé, Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldbabfőzelék, Fasírt (csirkéből), Teljes kiőrlésű kenyér			Burgonyaleves kolbással/sertés/, Diós guba, Vaníliásodó			Húsgombóclevés/sertés/, Sóska-főzelék, Főtt burgonya fél adag, Főtt tojás (egész), Burgonyás kocka			Zöldborsóleves, Currys póré-hagymás csirke, Bulgur		
		Energia: 335,85 Kcal / 1 403,85 KJ			Energia: 438,87 Kcal / 1 834,48 KJ			Energia: 601,59 Kcal / 2 514,65 KJ			Energia: 638,04 Kcal / 2 667,01 KJ			Energia: 471,14 Kcal / 1 969,37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20,14 g	11,11 g	1,76 g	23,00 g	17,48 g	4,93 g	21,56 g	21,99 g	7,98 g	20,37 g	32,94 g	9,84 g	24,41 g	12,10 g	3,84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,41 g	0,00 g	1,68 g	45,20 g	2,63 g	2,28 g	78,59 g	30,32 g	3,01 g	62,22 g	17,42 g	3,78 g	69,75 g	0,01 g	3,66 g		
1,7	1,3,7,(6)			1,3,7,8,(6),(10)	1,3,7,8,(6),(10)			1,3,7,9,(6),(12)	1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,(6),(10),(11)				





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00480) Bölcsöde	Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin, Sonka(sertés), Zöldség			Kifli , Gyümölcsjoghurt			Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin, Felvágott (sertés), Zöldség			Zabkása almával			Kifli , Snack sajt		
		Energia: 213,55 Kcal / 892,64 KJ			Energia: 199,91 Kcal / 835,62 KJ			Energia: 150,32 Kcal / 628,34 KJ			Energia: 233,55 Kcal / 976,24 KJ			Energia: 183,65 Kcal / 767,66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,31 g	9,27 g	3,27 g	8,14 g	2,78 g	1,05 g	5,21 g	3,57 g	0,99 g	8,92 g	5,18 g	1,83 g	9,30 g	5,90 g	3,57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,06 g	0,00 g	1,58 g	35,35 g	7,38 g	0,55 g	24,26 g	0,01 g	0,64 g	37,54 g	8,65 g	0,24 g	23,12 g	0,00 g	0,90 g		
1,(7)			1,7			1,5,8,(7)			1,7			1,7				

Allergén összetevők zárójelben feltüntetve.

Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.

1=glutén; 2=rák; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szója; 7=tejtermék,laktóz;

8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár; 11=szezám; 12=kéndioxid,szulfid;

13=csillagfürt; 14=puhatestűek; 15=mesterséges édesítőszer; 16=édesgyökér

(0)=Az adott allergén előfordulhat

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!

Herdlicska Lászlóné
Élelmezésvezető

Hamala Katalin
Igazgató

