






Tulajdonos: [ Művelődési Központ, Könyvtár és Konyha ] - 7940 Szentlőrinc, Ifjúság u.5.  
37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendőek!

**Étkezés Hétfő Kedd Szerda Csütörtök Péntek**

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
03 Felhótt Ebéd 2023	Zöldségleves 4. Fejlesztbab főzelék 4. Grill virsli 4. KENYÉR (tejleskírlésű)	Zellerkrémleves 4. Csemege sertés sült 4. Hagymás burgonya 4. céklacsikok Levesgyöngy	Zöldbableves 4. Pirított csirkemáj 4. Alma 4 Petrezselymes rizs 4. CSEMEGE UBORKA	Rántott leves 4. Eszterházy sertéssült 4 Tésztaköret 4. Levesgyöngy	Paradicsomleves 4. Rakott savanyúkáposzta 4.
	<p>energia: 45,7g szénhidrát: 6,8g zsírtelített szénhidrát: 108,7g fehérje: 45,7g szénhidrát: 6,8g zsírtelített szénhidrát: 36,3g/1g sósó: 3,15g cukor: 6,8g</p> 	<p>energia: 27,5g szénhidrát: 67,4g zsírtelített szénhidrát: 33,3g/0g sósó: 2,32g cukor: 1,9g</p> 	<p>energia: 33,6g szénhidrát: 108,0g zsírtelített szénhidrát: 31,2g/0g sósó: 2,71g cukor: 26,7g</p> 	<p>energia: 35,4g szénhidrát: 83,5g zsírtelített szénhidrát: 44,2g/0g sósó: 2,73g cukor: 4,5g</p> 	<p>energia: 25,5g szénhidrát: 62,0g zsírtelített szénhidrát: 33,2g/0g sósó: 3,15g cukor: 10,0g</p> 
	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsírtelített szénhidrát: 0,0g/0g sósó: 0,00g cukor: 0,0g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsírtelített szénhidrát: 0,0g/0g sósó: 0,00g cukor: 0,0g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsírtelített szénhidrát: 0,0g/0g sósó: 0,00g cukor: 0,0g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsírtelített szénhidrát: 0,0g/0g sósó: 0,00g cukor: 0,0g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsírtelített szénhidrát: 0,0g/0g sósó: 0,00g cukor: 0,0g</p>
	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsírtelített szénhidrát: 0,0g/0g sósó: 0,00g cukor: 0,0g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsírtelített szénhidrát: 0,0g/0g sósó: 0,00g cukor: 0,0g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsírtelített szénhidrát: 0,0g/0g sósó: 0,00g cukor: 0,0g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsírtelített szénhidrát: 0,0g/0g sósó: 0,00g cukor: 0,0g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsírtelített szénhidrát: 0,0g/0g sósó: 0,00g cukor: 0,0g</p>
	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsírtelített szénhidrát: 0,0g/0g sósó: 0,00g cukor: 0,0g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsírtelített szénhidrát: 0,0g/0g sósó: 0,00g cukor: 0,0g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsírtelített szénhidrát: 0,0g/0g sósó: 0,00g cukor: 0,0g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsírtelített szénhidrát: 0,0g/0g sósó: 0,00g cukor: 0,0g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsírtelített szénhidrát: 0,0g/0g sósó: 0,00g cukor: 0,0g</p>
	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsírtelített szénhidrát: 0,0g/0g sósó: 0,00g cukor: 0,0g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsírtelített szénhidrát: 0,0g/0g sósó: 0,00g cukor: 0,0g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsírtelített szénhidrát: 0,0g/0g sósó: 0,00g cukor: 0,0g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsírtelített szénhidrát: 0,0g/0g sósó: 0,00g cukor: 0,0g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsírtelített szénhidrát: 0,0g/0g sósó: 0,00g cukor: 0,0g</p>

Tulajdonos: [ Művelődési Központ, Könyvtár és Konyha ] - 7940 Szentlőrinc, Ifjúság u.5.  
37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendőek!

## Étkezés






## Hétfő

## Kedd

## Szerda

## Csütörtök

## Péntek

03 Felhőtt Ebéd 2023	Zöldborsóleves 4. paprikás burgonya 4 CSEMEGE UBORKA LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS	Kartofelleves 4. Alföldi sertésszelet 4 Tésztakörlet 4. Alma 4 LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS	Tarhonyaleves 4. Tökfőzelék 4. sertéspörkölt 4. KENYER (teljeskiörésű)	Gyümölcsleves 4. Zöldborsós csirkeragu 4. Párolt rizs 4.	Karalábéleves 4. paradicsomos húsomboc 4 Főtt burgonya 4. LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS
	<p>energia: 700kcal/100g szénhidrát: 27,3g cukor: 1,3g fehérje: 27,3g zsírtartalom: 32,9g/10g só: 1,04g</p> 	<p>energia: 110,6g szénhidrát: 42,4g cukor: 26,8g fehérje: 42,4g zsírtartalom: 62,7g/10g só: 2,60g</p> 	<p>energia: 87,4g szénhidrát: 38,7g cukor: 1,3g fehérje: 38,7g zsírtartalom: 32,4g/1g só: 2,63g</p> 	<p>energia: 113,7g szénhidrát: 35,4g cukor: 30,4g fehérje: 35,4g zsírtartalom: 22,0g/10g só: 2,84g</p> 	<p>energia: 916kcal/330g szénhidrát: 125,3g cukor: 19,9g fehérje: 35,0g zsírtartalom: 26,7g/10g só: 2,01g</p> 
	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtartalom: 0,0g/10g só: 0,00g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtartalom: 0,0g/10g só: 0,00g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtartalom: 0,0g/10g só: 0,00g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtartalom: 0,0g/10g só: 0,00g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtartalom: 0,0g/10g só: 0,00g</p>
	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtartalom: 0,0g/10g só: 0,00g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtartalom: 0,0g/10g só: 0,00g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtartalom: 0,0g/10g só: 0,00g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtartalom: 0,0g/10g só: 0,00g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtartalom: 0,0g/10g só: 0,00g</p>
	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtartalom: 0,0g/10g só: 0,00g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtartalom: 0,0g/10g só: 0,00g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtartalom: 0,0g/10g só: 0,00g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtartalom: 0,0g/10g só: 0,00g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtartalom: 0,0g/10g só: 0,00g</p>

Tulajdonos: [ Művelődési Központ, Könyvtár és Konyha ] - 7940 Szentlőrinc, Ifjúság u.5.

2024.01.26. 10:25:00

37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendőek!

## Étkezés

## Hétfő

## Kedd

## Szerda

## Csütörtök

## Péntek

03 Felmótt Ebéd 2023	Alma 4 Sertésbecsínált leves 4. Szilvás gombóc mirellit 4	Paradicsomleves 4. Rántott sertészelet 4. Petrezselymes burgonya 4. CSEMEGE UBORKA LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS	Gombaleves 4. Majorannás sertésokány 4. Alma 4 Párolt rizs 4.	Brokkoli krémleves 4 Csirkepaprikás 4. Tésztaköret 4. Levesgyöngy	Gulyásleves, zöldseszes 4. Aranygaluska 4. Vaníliásodó 4.
	energia: 31,5g okCakok: 46,4g szénhidrát: 173,7g zsír/tejtelt: 54,4g/0g só: 0,0g/0g cukor: 2,85g	energia: 38,2g okCakok: 109,0g szénhidrát: 10,0g zsír/tejtelt: 41,4g/0g só: 2,45g cukor: 10,0g	energia: 34,1g okCakok: 26,8g szénhidrát: 106,2g zsír/tejtelt: 34,4g/0g só: 2,04g cukor: 26,8g	energia: 70,0g okCakok: 74,1g szénhidrát: 44,2g zsír/tejtelt: 30,8g/0g só: 3,32g cukor: 0,1g	energia: 109,0g okCakok: 119,8g szénhidrát: 37,0g zsír/tejtelt: 48,8g/0g só: 1,43g cukor: 39,6g
	energia: 0,0g okCakok: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,00g	energia: 0,0g okCakok: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,00g	energia: 0,0g okCakok: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,00g	energia: 0,0g okCakok: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,00g	energia: 0,0g okCakok: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,00g
	energia: 0,0g okCakok: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,00g	energia: 0,0g okCakok: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,00g	energia: 0,0g okCakok: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,00g	energia: 0,0g okCakok: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,00g	energia: 0,0g okCakok: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,00g
	energia: 0,0g okCakok: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,00g	energia: 0,0g okCakok: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,00g	energia: 0,0g okCakok: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,00g	energia: 0,0g okCakok: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,00g	energia: 0,0g okCakok: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,00g

Tulajdonos: [ Művelődési Központ, Könyvtár és Konyha ] - 7940 Szentlőrinc, Ifjúság u.5.  
37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendőek!

Étkezés

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

03 Felinótt Ebéd 2023	Frankfurti leves 4. Darás metélt 4. ALMA	Rizsleves 4. Zöldbabfőzelék 4. Csirkeporított 4. KENYÉR (tejleskőrésű)	Gyümölcsleves 4. Fokhagymás sertésült 4. Burgonyapüré 4. cékliacsíkok CSOKOLÁDÉ, TEJCSOKOLÁDÉ	Töltsleves 4. Csikóstokány 4 Párolt rizs 4.	Babgulyás, zoldéság 4. Kakaós csiga keletésziából 4.
	energia: 106kcal/390k szénhidrát: 148,2g fehérje: 29,2g zsírtelített szénhidrát: 33,7g/0g só: 3,15g cukor: 43,1g	energia: 377kcal/390k szénhidrát: 81,4g fehérje: 42,6g zsírtelített szénhidrát: 39,8g/1g só: 2,18g cukor: 2,3g	energia: 107kcal/430k szénhidrát: 112,8g fehérje: 36,6g zsírtelített szénhidrát: 45,6g/0g só: 2,52g cukor: 30,8g	energia: 841kcal/317k szénhidrát: 78,4g fehérje: 31,5g zsírtelített szénhidrát: 42,3g/0g só: 1,79g cukor: 0,1g	energia: 816kcal/390k szénhidrát: 122,2g fehérje: 36,7g zsírtelített szénhidrát: 28,9g/0g só: 1,39g cukor: 23,0g
	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtelített szénhidrát: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtelített szénhidrát: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtelített szénhidrát: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtelített szénhidrát: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtelített szénhidrát: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,00g
	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtelített szénhidrát: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtelített szénhidrát: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtelített szénhidrát: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtelített szénhidrát: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtelített szénhidrát: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,00g
	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtelített szénhidrát: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtelített szénhidrát: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtelített szénhidrát: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtelített szénhidrát: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtelített szénhidrát: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,00g

Étkezés

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

55 Bölcsőde Reggeli 2023	tejskávé 1 BRIÓS KICSI (50 G)	tea 1. Tojáskrém UBORKA KENYÉR, FEHÉR VAJSZLÓI	zabkása almával és mazsolával-Másolat	tea 1. májkrémes kenyér 1-Másolat retek 1	tea 1. SAJT, MEDVE (25G/DB)
	energia: 286kcal/122kJ szénhidrát: 36,5g cukor: 9,4g zsír: 17,2g sós: 0,58g	energia: 186kcal/778kJ szénhidrát: 30,6g cukor: 11,2g zsír: 7,0g sós: 1,18g	energia: 133kcal/557kJ szénhidrát: 13,6g cukor: 1,7g zsír: 7,1g sós: 0,23g	energia: 171kcal/717kJ szénhidrát: 32,3g cukor: 11,3g zsír: 4,2g sós: 0,41g	energia: 173kcal/724kJ szénhidrát: 24,0g cukor: 10,9g zsír: 4,5g sós: 0,23g
56 Bölcsőde Tízórai 2023	ivólé 100%	Alma 1	KIWI	ALMA	banános-epres almaburé 100% gyüm lart
	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g	energia: 23kcal/96kJ szénhidrát: 5,7g cukor: 6,3g zsír: 0,1g sós: 0,01g	energia: 42kcal/174kJ szénhidrát: 9,0g cukor: 0,0g zsír: 0,8g sós: 0,01g	energia: 16,8g szénhidrát: 19,1g cukor: 0,4g zsír: 0,9g sós: 0,01g	energia: 13,0g szénhidrát: 8,9g cukor: 0,0g zsír: 0,0g
57 Bölcsőde Ebéd 2023	Fejlettbab főzelék 1, Grill virsli 1, KENYER (teljeskiörésű)	KENYER (teljeskiörésű) Vagdaltpogácsa sertés húsból 1.-Másolat Sárgarépa főzelék 1.-Másolat	Pirított csirkemaj 1, Finomfőzelék 1.-Másolat Alma 1	Eszterházy sertéssült 1 Tészakörlet 1.	Brassói aprópecsenye 1, Paradicsomleves 1.-Másolat Burgonyafőzelék 1.-Másolat
	energia: 486kcal/2030kJ szénhidrát: 58,1g cukor: 2,4g zsír: 25,5g sós: 1,07g	energia: 912g szénhidrát: 51,2g cukor: 7,4g zsír: 19,4g sós: 1,88g	energia: 337kcal/1409kJ szénhidrát: 33,8g cukor: 14,9g zsír: 21,1g sós: 0,08g	energia: 477kcal/1979kJ szénhidrát: 31,7g cukor: 3,5g zsír: 20,5g sós: 0,98g	energia: 483kcal/2016kJ szénhidrát: 40,6g cukor: 3,5g zsír: 16,6g sós: 1,87g
58 Bölcsőde Uzsonna 2023	Sajtos kenyér 1 retek 1	szalámis kenyér 1 PARADICSOM	FELVAGOTT, TAVASZI FELVAGOTT KENYÉR (teljeskiörésű) Pöréhgyma	Mézes margarin 100 g KENYÉR (teljeskiörésű)	zabszelet 28gr ALMA
	energia: 277g szénhidrát: 27,9g cukor: 0,5g zsír: 0,9g sós: 0,93g	energia: 25,4g szénhidrát: 0,4g cukor: 0,4g zsír: 7,2g sós: 0,78g	energia: 32,9g szénhidrát: 0,5g cukor: 6,7g zsír: 3,5g sós: 0,52g	energia: 38,1g szénhidrát: 14,4g cukor: 4,3g zsír: 14,4g sós: 0,66g	energia: 33kcal/138kJ szénhidrát: 53,6g cukor: 31,1g zsír: 4,6g sós: 0,06g
	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g

Tulajdonos: [ Művelődési Központ, Könyvtár és Konyha ] - 7940 Szentlőrinc, Ifjúság u.5.  
37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendők!

2024.01.26. 10:26:40

## Étkezés

## Hétfő

## Kedd

## Szerda

## Csütörtök

## Péntek

55 Bölcsőde Reggeli 2023	TEJ, PASZTOROZOTT (2,8 %) csokoládés gabonagolyó	tea 1. májkrémes kenyér 1 RETEK, JEGCSAP	1 tejbédara 1.	tea 1. melegszendvics 1	tea 1.-Máslolat margarinos kenyér főtt tojás 1-Máslolat
	energia: 10,4g zsírok: 8,7g szénhidrát: 10,4g szőlő: 0,1g szőlő: 0,30g	energia: 37,8g zsírok: 5,2g szénhidrát: 11,4g szőlő: 0,51g	energia: 50,9g zsírok: 10,1g szénhidrát: 15,0g szőlő: 0,33g	energia: 37,4g zsírok: 8,9g szénhidrát: 11,4g szőlő: 0,85g	energia: 27,0g zsírok: 9,2g szénhidrát: 6,3g szőlő: 0,50g
56 Bölcsőde Tízórai 2023	ivólé 100%	ALMA ALMA ALMA	ALMA	Alma 1	ivólé 100%
57 Bölcsőde Ebéd 2023	Zöldborsófele 1.-Máslolat Fokhagymás sertéssült 1.-Máslolat KENYÉR (teljeskiörésű) ALMA	Rakott károl 1.-Máslolat KIWI	Tokfozelek 1. sertéspörkölt 1. KENYÉR (teljeskiörésű)	Meggyarlas 1.-Máslolat Főtt csirkecomb 1.-Máslolat pir dara	paradicsomos husgomboc 1.-Máslolat Főtt burgonya 1.-Máslolat Alma 1
	energia: 49,9g zsírok: 23,6g szénhidrát: 6,7g szőlő: 1,44g	energia: 24,0g zsírok: 12,4g szénhidrát: 20,0g szőlő: 0,27g	energia: 41,6g zsírok: 20,3g szénhidrát: 0,4g szőlő: 1,16g	energia: 70,5g zsírok: 20,7g szénhidrát: 18,4g szőlő: 1,06g	energia: 60,3g zsírok: 15,3g szénhidrát: 19,7g szőlő: 0,90g
58 Bölcsőde Uzsonna 2023	Vajas kenyér 1 FELVAGOTT, LÖNCSSZELET SÁRGAREPA	lékváros kenyér 1	KENYÉR (teljeskiörésű) delima light margarin FELVAGOTT, ZALA	Korozót tenenruból tejföllel 40gr KENYÉR (teljeskiörésű)	Banan 1
	energia: 31,0g zsírok: 7,5g szénhidrát: 2,2g szőlő: 0,91g	energia: 37,4g zsírok: 4,0g szénhidrát: 9,4g szőlő: 0,43g	energia: 27,3g zsírok: 7,0g szénhidrát: 0,5g szőlő: 0,94g	energia: 30,7g zsírok: 25,8g szénhidrát: 30,7g szőlő: 1,46g	energia: 31,5g zsírok: 1,9g szénhidrát: 0,0g szőlő: 0,08g
	energia: 0,0g zsírok: 0,0g szénhidrát: 0,0g	energia: 0,0g zsírok: 0,0g szénhidrát: 0,0g	energia: 0,0g zsírok: 0,0g szénhidrát: 0,0g	energia: 0,0g zsírok: 0,0g szénhidrát: 0,0g	energia: 0,0g zsírok: 0,0g szénhidrát: 0,0g

Tulajdonos: [ Művelődési Központ, Könyvtár és Konyha ] - 7940 Szentlőrinc, Ifjúság u.5.  
37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendők!

Étkezés

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

55 Bölcsőde Reggeli 2023	tejskivé 1 BRIÓS KICSI (50 G)	tea 1 Tojáskrém RETEK, JÉGCSPAP KENYÉR, FEHÉR VAJSZLÓI	KIFLI (54 G) kakaó 1	tea 1 melegszendvics 1	tea 1 kifli 1 SAJT, MEDVE (25G/DB)
	energia: 288Kcal/122KJ szénhidrát: 35,5g fehérje: 9,4g cukor: 17,2g zsírtelített: 9,2g/3g só: 0,58g	energia: 197Kcal/828KJ szénhidrát: 30,8g fehérje: 7,0g cukor: 11,2g zsírtelített: 3,0g/0g só: 1,22g	energia: 353Kcal/1475KJ szénhidrát: 50,8g fehérje: 11,4g cukor: 16,8g zsírtelített: 10,6g/1g só: 0,68g	energia: 274Kcal/1147KJ szénhidrát: 37,4g fehérje: 8,9g cukor: 11,4g zsírtelített: 5,9g/1g só: 0,85g	energia: 173Kcal/724KJ szénhidrát: 24,0g fehérje: 4,5g cukor: 10,9g zsírtelített: 6,8g/0g só: 0,29g
56 Bölcsőde Tízórai 2023	ivóvíz 100%	Alma 1	banános-epres almapuré 100% gyüm tart	ALMA	MANDARIN
	energia: 5Kcal/21KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtelített: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 27Kcal/113KJ szénhidrát: 5,7g fehérje: 0,1g cukor: 6,3g zsírtelített: 0,1g/0g só: 0,01g	energia: 500Kcal/2090KJ szénhidrát: 130,0g fehérje: 0,0g cukor: 89,0g zsírtelített: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 16,9g szénhidrát: 16,9g fehérje: 0,4g cukor: 19,1g zsírtelített: 0,9g/0g só: 0,01g	energia: 27Kcal/113KJ szénhidrát: 5,9g fehérje: 0,4g cukor: 0,0g zsírtelített: 0,5g/0g só: 0,00g
57 Bölcsőde Ebéd 2023	Brokkoli főzelék 1.-Máslát Sült csirke mell 1.-Máslát KENYÉR (teljeskiörésű)	KENYÉR (teljeskiörésű) Vagdalt pogácsa sertéshúsból 1.-Máslát Burgonyafőzelék 1.-Máslát	Fokhagymás sertéssült 1.-Máslát Finomfőzelék 1.-Máslát Alma 1	OSZIBÁRACKLE - RÖSTÖS Csirkepaprikás 1. Tesztaöntet 1.	Gulyásleves, zöldséges 1. Aranyaluska 1. Vaníliásodó 1.
	energia: 351Kcal/1469KJ szénhidrát: 34,9g fehérje: 26,5g cukor: 0,4g zsírtelített: 11,2g/1g só: 1,58g	energia: 58Kcal/243KJ szénhidrát: 60,3g fehérje: 19,0g cukor: 0,4g zsírtelített: 21,5g/1g só: 0,88g	energia: 32,0g szénhidrát: 32,0g fehérje: 18,0g cukor: 14,8g zsírtelített: 14,6g/0g só: 1,21g	energia: 53Kcal/2237KJ szénhidrát: 46,1g fehérje: 25,2g cukor: 0,0g zsírtelített: 15,4g/0g só: 1,93g	energia: 64Kcal/2712KJ szénhidrát: 71,2g fehérje: 23,1g cukor: 25,9g zsírtelített: 28,3g/0g só: 0,62g
58 Bölcsőde Uzsonna 2023	Sajtos kenyér 1 uborka 1	maggyörökrem 1 KENYÉR (teljeskiörésű)	Panizsikrem 100 g KENYÉR (teljeskiörésű) Poréahagyma	PAPRIKA ZÖLD szalámis kenyér 1	zabszelet 50gr
	energia: 33Kcal/138KJ szénhidrát: 27,8g fehérje: 9,1g cukor: 0,5g zsírtelített: 6,0g/1g só: 0,91g	energia: 20Kcal/84KJ szénhidrát: 31,0g fehérje: 6,3g cukor: 0,5g zsírtelített: 4,7g/1g só: 0,02g	energia: 23Kcal/96KJ szénhidrát: 25,1g fehérje: 7,0g cukor: 0,5g zsírtelített: 6,2g/1g só: 0,02g	energia: 23Kcal/96KJ szénhidrát: 25,1g fehérje: 8,4g cukor: 0,4g zsírtelített: 7,3g/0g só: 0,79g	energia: 23Kcal/96KJ szénhidrát: 32,7g fehérje: 3,7g cukor: 10,8g zsírtelített: 0,0g/0g só: 0,04g
	energia: 8Kcal/33KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtelített: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 8Kcal/33KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtelített: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 8Kcal/33KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtelített: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 8Kcal/33KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtelített: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 8Kcal/33KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtelített: 0,0g/0g só: 0,00g

Tulajdonos: [ Művelődési Központ, Könyvtár és Konyha ] - 7940 Szentlőrinc, Ifjúság u.5.  
37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendőek!

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
55 Bölcsöde Reggeli 2023	Tejescskavé 1 BRIÓS KICSÍ (50 G)	tea 1, Tojáskrém RETEK, JÉGCsap KENYÉR, FEHER VAJSZLÓI	KIFLI (54 G) kakaó 1	tea 1, melegszendvics 1	tea 1, kifli 1 SAJT, MEDVE (25G/DB)
	energia: 283Kcal/100g zsírtartalom: 9,4g szénhidrát: 30,8g cukor: 17,2g sós: 0,58g	energia: 187Kcal/100g zsírtartalom: 7,0g szénhidrát: 30,8g cukor: 11,2g sós: 1,22g	energia: 353Kcal/100g zsírtartalom: 11,4g szénhidrát: 50,8g cukor: 16,8g sós: 0,66g	energia: 274Kcal/100g zsírtartalom: 8,9g szénhidrát: 37,4g cukor: 11,4g sós: 0,85g	energia: 173Kcal/100g zsírtartalom: 4,5g szénhidrát: 24,0g cukor: 10,9g sós: 0,29g
56 Bölcsöde Tízórai 2023	ivólé 100%	Alma 1	banános-epres almapuré 100% gyüm. tart	ALMA	MANDARIN
	energia: 0,0g zsírtartalom: 0,0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g	energia: 52Kcal/100g zsírtartalom: 0,1g szénhidrát: 6,3g cukor: 0,0g	energia: 50Kcal/100g zsírtartalom: 0,0g szénhidrát: 130,0g cukor: 88,0g sós: 0,00g	energia: 20Kcal/100g zsírtartalom: 0,0g szénhidrát: 19,1g cukor: 19,1g sós: 0,01g	energia: 20Kcal/100g zsírtartalom: 0,4g szénhidrát: 5,9g cukor: 0,0g sós: 0,00g
57 Bölcsöde Ebéd 2023	Brokkolifőzelék 1.-Máslát Sült csirkemell 1.-Máslát KENYÉR (teljeskiörlesű)	KENYÉR (teljeskiörlesű) Vagdaltipogácsa sertéshúsból 1.- Máslát Burgonyafőzelék 1.-Máslát	Fokhagymás sertéssült 1.-Máslát Finomfőzelék 1.-Máslát Alma 1	OSZIBARACKLE, ROSTOS Csirkepaprikás 1. Tésztafőzelék 1.	Gulyásleves, zöldséges 1. Aranygaluska 1. Vaníliásodó 1.
	energia: 35Kcal/100g zsírtartalom: 26,5g szénhidrát: 34,9g cukor: 0,4g sós: 1,58g	energia: 53Kcal/100g zsírtartalom: 19,0g szénhidrát: 60,0g cukor: 0,4g sós: 0,88g	energia: 23Kcal/100g zsírtartalom: 10,0g szénhidrát: 14,0g cukor: 14,0g sós: 1,21g	energia: 48Kcal/100g zsírtartalom: 23,2g szénhidrát: 48,1g cukor: 0,0g sós: 1,93g	energia: 64Kcal/100g zsírtartalom: 23,1g szénhidrát: 71,2g cukor: 23,9g sós: 0,62g
58 Bölcsöde Uzsonna 2023	Sajtos kenyér 1 uborka 1	mogyorókrém 1 KENYÉR (teljeskiörlesű)	Parizsikrém 100 g KENYÉR (teljeskiörlesű) Poréhangya	PAPRIKA ZÖLD szalámis kenyér 1	zabszelet 50gr
	energia: 26Kcal/100g zsírtartalom: 9,1g szénhidrát: 27,8g cukor: 0,5g sós: 0,91g	energia: 20Kcal/100g zsírtartalom: 6,0g szénhidrát: 31,8g cukor: 0,5g sós: 0,62g	energia: 22Kcal/100g zsírtartalom: 7,0g szénhidrát: 33,0g cukor: 0,5g sós: 0,82g	energia: 23Kcal/100g zsírtartalom: 8,4g szénhidrát: 25,1g cukor: 0,4g sós: 0,79g	energia: 23Kcal/100g zsírtartalom: 3,7g szénhidrát: 32,7g cukor: 10,8g sós: 0,04g
	energia: 0,0g zsírtartalom: 0,0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g	energia: 0,0g zsírtartalom: 0,0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g	energia: 0,0g zsírtartalom: 0,0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g	energia: 0,0g zsírtartalom: 0,0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g	energia: 0,0g zsírtartalom: 0,0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g



Tulajdonos: [ Művelődési Központ, Könyvtár és Konyha ] - 7940 Szentlőrinc, Ifjúság u.5.  
37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendők!

2024.01.26. 10:30:16

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
55 Bölcsöde Reggeli 2023	tejeskávé 1-Másolat KENYÉR (teljeskiörítésű) Pöréghagymával ízesített vajkészítmény	margarinos kenyér főtt tojás 1- Másolat paradicsom 1 tea 1.-Másolat	TEJ, PASZTOROZOTT (2,8 %) csokoládés gabonagolyó	tea 1.-Másolat KENYÉR (teljeskiörítésű) FELVÁGOTT, ZALA delma light margarin uborka 1	tej 1 kifli 1 SAJT, MEDVE (25G/DB)
56 Bölcsöde Tízórai 2023	ALMA	ivólé 100%	Alma 1	ivólé 100%	banános-epres almapuré 100% gyüm tart
57 Bölcsöde Ebéd 2023	Keikaposztafőzelék 1.-Másolat Grill virsli 1. ALMA	Zöldbabfőzelék 1.-Másolat Csirkepörkölt 1.-Másolat KENYÉR (teljeskiörítésű) nápályi 1	MEGGY, BEFOTT Fokhagymás sertésült 1.-Másolat Burgonyapüré 1.-Másolat céklacsikkok	Paradicsomos káposztafőzelék 1.- Másolat Csemege sertés sült 1 KENYÉR (teljeskiörítésű)	Fejtelibab főzelék 1. sertéspörkölt 1.
58 Bölcsöde Uzsonna 2023	szalámis kenyér 1 uborka 1	majkrémes kenyér 1.-Másolat	Sajtos kenyér 1.-Másolat PAPRIKA ZÖLD	Meggyes túró 1-Másolat KENYÉR, FEHÉR VAJSZLÓI	Alma 1 marcipános müzliszelet 20gr
	energia: 272kcal/100g zsírok: 10,0g szénhidrát: 42,0g	energia: 272kcal/100g zsírok: 10,0g szénhidrát: 42,0g	energia: 272kcal/100g zsírok: 10,0g szénhidrát: 42,0g	energia: 272kcal/100g zsírok: 10,0g szénhidrát: 42,0g	energia: 272kcal/100g zsírok: 10,0g szénhidrát: 42,0g
	energia: 10,0g zsírok: 0,59g szénhidrát: 10,4g	energia: 9,4g zsírok: 6,3g szénhidrát: 6,3g	energia: 8,7g zsírok: 0,1g szénhidrát: 0,30g	energia: 7,1g zsírok: 5,0g szénhidrát: 0,86g	energia: 12,5g zsírok: 10,3g szénhidrát: 9,4g
	energia: 11,3g zsírok: 0,0g szénhidrát: 12,7g	energia: 11,3g zsírok: 0,0g szénhidrát: 12,7g	energia: 11,3g zsírok: 0,0g szénhidrát: 12,7g	energia: 11,3g zsírok: 0,0g szénhidrát: 12,7g	energia: 130,0g zsírok: 0,0g szénhidrát: 88,0g
	energia: 35,5g zsírok: 1,7g szénhidrát: 22,7g	energia: 65,2g zsírok: 0,4g szénhidrát: 25,9g	energia: 52,5g zsírok: 20,9g szénhidrát: 17,1g	energia: 43,9g zsírok: 6,9g szénhidrát: 18,4g	energia: 35,1g zsírok: 2,0g szénhidrát: 23,3g
	energia: 24,5g zsírok: 0,4g szénhidrát: 8,3g	energia: 1,1g zsírok: 0,0g szénhidrát: 0,0g	energia: 22,9g zsírok: 0,4g szénhidrát: 8,3g	energia: 44,2g zsírok: 3,7g szénhidrát: 10,8g	energia: 11,8g zsírok: 12,8g szénhidrát: 0,3g
	energia: 0,0g zsírok: 0,0g szénhidrát: 0,0g	energia: 0,0g zsírok: 0,0g szénhidrát: 0,0g	energia: 0,0g zsírok: 0,0g szénhidrát: 0,0g	energia: 0,0g zsírok: 0,0g szénhidrát: 0,0g	energia: 0,0g zsírok: 0,0g szénhidrát: 0,0g

Tulajdonos: [ Művelődési Központ, Könyvtár és Konyha ] - 7940 Szentlőrinc, Ifjúság u.5.

37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendőek!

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
---------	-------	------	--------	-----------	--------

59 Óvoda Tízórai 2023	tejeskávé 1 BRIÓS KICSI (50 G)	tea 1. Tojáskrém UBORKA KENYÉR, FEHER VAJSZLÓI	zabkása almával és mazsolával	tea 1. májkrémes kenyér 1 retek 1	tea 1. kifli 1 SAJT, MEDVE (25G/DB)
	energia: 9,4g zsírok: 20,6g/100g szénhidrát: 36,5g sók: 17,2g 0,58g	energia: 211kcal/100g szénhidrát: 35,5g sók: 11,3g 1,32g	energia: 136kcal/100g szénhidrát: 16,2g sók: 0,33g	energia: 203kcal/100g szénhidrát: 37,8g sók: 0,51g	energia: 235kcal/100g szénhidrát: 37,0g sók: 10,9g 0,57g
60 Óvoda Ebéd 2023	Zöldsegletes 1. Fejtettbab főzelék 1. Grill virsli 1. KENYÉR (teljeskiörlesű)	Zellerkrémleves 1. Csemege sertés sült 1 Hagymás burgonya 1. céklacsicok Levesgyöngy	Zöldbableves, tejfőlés 1. Pirított csirkemáj 1. Alma 1 Petrezselymes rizs 1. CSEMEGE UBORKA	Rántott leves 1. Eszterházy sertéssült 1 Tésztakörlet 1. Levesgyöngy	Paradicsomleves 1. Rakott savanyúkáposzta 1.
	energia: 59,4g zsírok: 27,6g szénhidrát: 62,7g sók: 3,8g 1,96g	energia: 48kcal/100g szénhidrát: 49,7g sók: 1,1g 1,15g	energia: 99,0g szénhidrát: 69,0g sók: 13,4g 1,99g	energia: 318kcal/100g szénhidrát: 59,5g sók: 3,0g 1,47g	energia: 341kcal/100g szénhidrát: 30,2g sók: 4,0g 2,27g
61 Óvoda Uzsonna 2023	Sajtos kenyér 1 retek 1	szalámis kenyér 1	FELVAGOTT TAVASZI FELVAGOTT KENYÉR (teljeskiörlesű) Póréhagyma	Mézes margarin 100 g KENYÉR (teljeskiörlesű)	zabszelet 28gr ALMA
	energia: 28kcal/100g szénhidrát: 27,9g sók: 0,5g 0,93g	energia: 116kcal/100g szénhidrát: 12,1g sók: 0,2g 0,38g	energia: 328kcal/100g szénhidrát: 41,5g sók: 0,76g	energia: 5,3g szénhidrát: 14,7g/100g sók: 0,16g 0,76g	energia: 9kcal/100g szénhidrát: 16,8g sók: 14,5g 0,02g
	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g sók: 0,0g 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g sók: 0,0g 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g sók: 0,0g 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g sók: 0,0g 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g sók: 0,0g 0,00g
	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g sók: 0,0g 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g sók: 0,0g 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g sók: 0,0g 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g sók: 0,0g 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g sók: 0,0g 0,00g