



Heti étlap 2019.01.14. - 2019.01.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Vaníliás tej ! 4-6, Túrókrém édes 4-6, Graham kenyér	Tej ! 4-6, sajtkrém 4-6, Uborka**, Graham kenyér	Tejeskávé 4-6, Tojásos sonkakerém 4-6, Graham kenyer, Jégcsapretek	Citromos tea 4-6, HOT - DOG	Karamellás tej 4-6, Kakaós csiga
		Energia: 232,51 Kcal / 971,89 KJ	Energia: 240,19 Kcal / 1 003,99 KJ	Energia: 225,38 Kcal / 942,09 KJ	Energia: 196,43 Kcal / 821,08 KJ	Energia: 425,31 Kcal / 1 777,80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,10 g 5,07 g 2,70 g	9,09 g 10,18 g 5,31 g	8,15 g 7,28 g 3,52 g	9,20 g 10,89 g 4,63 g	11,46 g 9,12 g 4,55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,80 g 9,34 g 0,56 g	25,47 g 0,10 g 0,63 g	29,25 g 6,62 g 0,68 g	15,98 g 2,20 g 1,43 g	77,09 g 33,29 g 0,62 g		
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Húsleves* 4-6, Főtt sertéshús 4-6, Vadasmártás 4-6, Tészta köret 4-6	Póréhagyma krémleves 4 -6, zsemlekocka, Sertés pörkölt 4-6, Kelkáposzta főzelék 4-6, Alma**, Graham kenyér	Gesztenyés gyüm.leves4 -6, Sült csirkemell 4-6, Török rizs 4-6, Vegyesvágott	Hamisgulyás 4-6, Vagdalt 4-6, Tököfőzelék 4-6, Alma**, Graham kenyér	Karalábé leves *mir*4-6, Csirkemáj rizottó(mexikói) 4-6, cékla saláta!, Mandarin
		Energia: 847,27 Kcal / 3 541,59 KJ	Energia: 1 221,22 Kcal / 5 104,70 KJ	Energia: 519,79 Kcal / 2 172,72 KJ	Energia: 1 023,40 Kcal / 4 277,81 KJ	Energia: 796,69 Kcal / 3 330,16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		37,06 g 30,73 g 10,67 g	43,95 g 41,85 g 6,74 g	17,24 g 29,08 g 7,49 g	36,24 g 41,05 g 6,73 g	34,79 g 17,41 g 1,89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
104,15 g 2,66 g 2,44 g	165,05 g 0,10 g 5,68 g	80,00 g 7,31 g 7,87 g	123,10 g 1,10 g 1,41 g	125,73 g 0,01 g 3,68 g		





Heti étlap 2019.01.14. - 2019.01.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	Csirkemell sonka, Margarin** ráma, Jégcsapretek, Korpás zsemle, kifli	Kenőmájaskrém 4-6, Graham kenyér, Pritamin paprika	Barackíz**, Graham kenyer, Alma**	Kolbászkrém 4-6, Graham kenyér, Pritamin paprika	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyer, Uborka**										
		Energia: 303,86 Kcal / 1 270,13 Kj	Energia: 127,84 Kcal / 534,37 Kj	Energia: 131,15 Kcal / 548,21 Kj	Energia: 131,07 Kcal / 547,87 Kj	Energia: 331,69 Kcal / 1 386,46 Kj										
		Fehérje 13,47 g	Zsír 15,97 g	T.Zsírsvav 7,23 g	Fehérje 4,31 g	Zsír 3,22 g	T.Zsírsvav 1,40 g	Fehérje 3,80 g	Zsír 0,92 g	T.Zsírsvav 0,23 g	Fehérje 4,64 g	Zsír 3,26 g	T.Zsírsvav 1,38 g	Fehérje 10,84 g	Zsír 23,15 g	T.Zsírsvav 10,43 g
		Szénhidrát 28,43 g	Cukor 0,43 g	Só 1,81 g	Szénhidrát 17,84 g	Cukor 0,10 g	Só 0,61 g	Szénhidrát 23,89 g	Cukor 0,10 g	Só 0,56 g	Szénhidrát 18,19 g	Cukor 0,14 g	Só 0,65 g	Szénhidrát 18,03 g	Cukor 0,15 g	Só 1,64 g

