



Heti étlap 2021.08.02. - 2021.08.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00110) Óvodás (4-6 év)</b>	Citromos tea 4-6, Májkrém 4-6, Zöldpaprika**, Graham kenyer	gyümölcstea 4-6, Tojáskrém házi 4-6, Koktélpáradicsom, Graham kenyer	Kakaó ! 4-6, Mazsolás kalács, Margarin** ráma, Barackíz**	Citromos tea 4-6, HOT - DOG	Tej ! 4-6, Túrós táska
		Energia: 142,68 Kcal / 596,40 KJ	Energia: 164,02 Kcal / 685,60 KJ	Energia: 324,46 Kcal / 1 356,24 KJ	Energia: 196,43 Kcal / 821,08 KJ	Energia: 348,43 Kcal / 1 456,44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4,98 g 3,73 g 1,43 g	4,82 g 5,27 g 2,18 g	8,94 g 14,41 g 7,02 g	9,20 g 10,89 g 4,63 g	13,31 g 9,70 g 4,49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
19,64 g 1,60 g 0,74 g	21,79 g 4,36 g 0,61 g	41,49 g 11,99 g 0,38 g	15,98 g 2,20 g 1,43 g	53,62 g 11,54 g 0,60 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00110) Óvodás (4-6 év)</b>	Tarhonyaleves 4-6, Fokhagymás aprópecsenye4-6, Zöldbabfőzelék 4-6, Graham kenyer	Daragaluska leves 4-6, Dubarry szelet 4-6, Burgonya köret petr.4-6, Csemege uborka	kukorica krémleves 4-6, Milánói makaróni 4-6, Levesgyöngy 18%, Trappista sajt, Szilva	Zöldségleves 4-6, Húsroló 4-6, Burgonya főzelék 4-6, Graham kenyer	zöldborsóleves 4-6, Lecsós tokány 4-6, Párolt rizsköret 4-6
		Energia: 713,02 Kcal / 2 980,42 KJ	Energia: 1 136,34 Kcal / 4 749,90 KJ	Energia: 817,27 Kcal / 3 416,19 KJ	Energia: 985,09 Kcal / 4 117,68 KJ	Energia: 744,11 Kcal / 3 110,38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		24,82 g 25,68 g 6,58 g	38,28 g 44,34 g 22,83 g	28,12 g 31,15 g 7,63 g	32,43 g 31,57 g 6,24 g	25,22 g 28,16 g 5,69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
97,84 g 0,11 g 2,18 g	144,48 g 0,01 g 6,28 g	104,57 g 3,24 g 5,48 g	138,78 g 0,11 g 1,42 g	98,86 g 2,51 g 6,87 g		





### Heti étlap 2021.08.02. - 2021.08.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00110) Óvodás (4-6 év)</b>	Pizza sonka, Margarin** ráma, Zsemle, kifli**, Uborka**	Trapista sajt, Margarin** ráma, Zsemle, kifli**, Jégsaláta	Kockasajt db**18%, Zsemle, kifli**, Alma**	Padlizsánkrém házi 4-6, Koktélparadicsom, Graham kenyér	Kolbászkrem 4-6, Zöldpaprika**, Graham kenyer										
		Energia: 200,71 Kcal / 838,97 KJ	Energia: 307,38 Kcal / 1 284,85 KJ	Energia: 228,96 Kcal / 957,05 KJ	Energia: 194,96 Kcal / 814,93 KJ	Energia: 127,14 Kcal / 531,45 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,99 g	8,45 g	3,99 g	12,79 g	16,75 g	9,30 g	8,18 g	6,72 g	3,62 g	6,27 g	2,76 g	0,40 g	4,40 g	3,20 g	1,37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,81 g	1,09 g	0,82 g	27,94 g	1,09 g	1,50 g	34,79 g	1,09 g	1,34 g	33,50 g	0,11 g	0,59 g	17,58 g	0,14 g	0,65 g		

