



Heti étlap 2021.08.09. - 2021.08.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Citromos tea 4-6, sajtkrém 4-6, Zöldpaprika**, Graham kenyér	Karamellás tej 4-6, Túrókrém mazsolás 4-6, Graham kenyér	gyümölcstea 4-6, Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Graham kenyér	Tej ! 4-6, Főtt tojás, Margarin** ráma, Kóktélparadicsom, Graham kenyér	Citromos tea 4-6, sonkakerém házi 4-6, Uborka**, Graham kenyér
		Energia: 156,52 Kcal / 654,25 KJ	Energia: 268,66 Kcal / 1 123,00 KJ	Energia: 245,48 Kcal / 1 026,11 KJ	Energia: 281,73 Kcal / 1 177,63 KJ	Energia: 142,69 Kcal / 596,44 KJ
		Fehérje 3,93 g Zsír 6,01 g T.Zsírsv 3,02 g	Fehérje 10,95 g Zsír 5,77 g T.Zsírsv 3,07 g	Fehérje 7,92 g Zsír 12,74 g T.Zsírsv 5,68 g	Fehérje 11,22 g Zsír 14,12 g T.Zsírsv 6,42 g	Fehérje 4,41 g Zsír 4,38 g T.Zsírsv 2,00 g
		Szénhidrát 19,16 g Cukor 1,60 g Só 0,62 g	Szénhidrát 40,36 g Cukor 14,59 g Só 0,56 g	Szénhidrát 22,46 g Cukor 4,33 g Só 1,19 g	Szénhidrát 24,99 g Cukor 0,10 g Só 0,63 g	Szénhidrát 18,89 g Cukor 1,65 g Só 0,67 g
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Reszelt tésztaleves 4-6, Vagdalt 4-6, Kelkáposzta főzelék 4-6, Szilva, Graham kenyér	Marhacsonlev. tésztabetéttel 4, Bakonyi tokány 4-6, Tészta köret 4-6, Kovászos uborka	Gyümölcs leves *mir* 4-6, Sült csirkecomb 4-6, Burgonya köret petr. 4-6, Vegyesvágott	Palócleves *mir.* 4-6, Darásmetélt ízzel 4-6, Nektarin	Felvidéki tojásleves 4-6, Sertés pörkölt 4-6, Kerti főzelék 4-6, Graham kenyér
		Energia: 1 488,67 Kcal / 6 222,64 KJ	Energia: 718,17 Kcal / 3 001,95 KJ	Energia: 665,88 Kcal / 2 783,38 KJ	Energia: 856,62 Kcal / 3 580,67 KJ	Energia: 902,75 Kcal / 3 773,50 KJ
		Fehérje 54,62 g Zsír 52,70 g T.Zsírsv 6,97 g	Fehérje 26,20 g Zsír 24,86 g T.Zsírsv 5,99 g	Fehérje 27,49 g Zsír 30,20 g T.Zsírsv 6,83 g	Fehérje 20,47 g Zsír 38,24 g T.Zsírsv 14,16 g	Fehérje 36,08 g Zsír 38,92 g T.Zsírsv 10,20 g
		Szénhidrát 196,25 g Cukor 0,11 g Só 4,61 g	Szénhidrát 98,70 g Cukor 0,01 g Só 4,12 g	Szénhidrát 103,28 g Cukor 7,44 g Só 5,45 g	Szénhidrát 110,88 g Cukor 19,08 g Só 5,56 g	Szénhidrát 102,08 g Cukor 0,15 g Só 5,79 g





Heti étlap 2021.08.09. - 2021.08.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	Ivójoghurt, Zsemle, kifli**			Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Zsemle, kifli**, Jégсалáta			Kockasajt db**18%, Hagymás stangli			Pizzás csiga			Barackíz**, Alma**, Graham kenyér		
		Energia: 236,42 Kcal / 988,24 KJ			Energia: 239,82 Kcal / 1 002,45 KJ			Energia: 311,21 Kcal / 1 300,86 KJ			Energia: 337,00 Kcal / 1 408,66 KJ			Energia: 131,15 Kcal / 548,21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,56 g	3,82 g	2,02 g	7,38 g	11,88 g	5,51 g	11,46 g	8,00 g	4,18 g	9,62 g	16,81 g	8,76 g	3,80 g	0,92 g	0,22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,14 g	14,84 g	2,02 g	27,54 g	1,11 g	1,22 g	49,72 g	2,02 g	2,00 g	37,71 g	4,65 g	1,33 g	23,88 g	0,10 g	0,56 g		

