



Heti étlap 2021.09.20. - 2021.09.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Tejeskávé 4-6, Májkrém 4-6, Uborka**, Graham kenyér	Citromos tea 4-6, sajtkrém 4-6, Graham kenyér, Paradicsom**	Citromos tea 4-6, Túrókrém zöldfűszeres4-6, Graham kenyér, Paradicsom**	Kakaó ! 4-6, Briós	Citromos tea 4-6, halkrém házi 4-6, Graham kenyér, Uborka**										
		Energia: 126,38 Kcal / 528,27 KJ	Energia: 25,38 Kcal / 106,09 KJ	Energia: 22,87 Kcal / 95,60 KJ	Energia: 405,42 Kcal / 1 694,66 KJ	Energia: 40,43 Kcal / 169,00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,29 g	5,08 g	2,30 g	0,58 g	0,63 g	0,31 g	2,99 g	0,20 g	0,09 g	12,72 g	10,24 g	5,16 g	1,36 g	2,11 g	0,48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
14,49 g	6,50 g	0,24 g	4,06 g	1,51 g	0,06 g	4,16 g	1,51 g	0,16 g	67,86 g	18,38 g	0,00 g	3,73 g	1,51 g	0,06 g		
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	kukorica krémleves 4-6, Hentes tokány 4-6, Tészta köret 4-6, Levesgyöngy 18%	Daragaluska leves 4-6, Főtt sertéshús 4-6, Sós kamártás 4-6, Burgonya sós félada g 4-6, Graham kenyér	Zöldségleves 4-6, Roppanós csirkemell 4-6, Zöldséges törökrizs 4-6	Halleves halgaluskával 4-6, sült debreceni, Sárgaborsó főzelék4-6, Graham kenyér	Sertésragu leves 4-6, Túrós-tejfölös tészta 4-6, Szilva										
		Energia: 200,80 Kcal / 839,34 KJ	Energia: 355,92 Kcal / 1 487,75 KJ	Energia: 123,22 Kcal / 515,06 KJ	Energia: 121,84 Kcal / 509,29 KJ	Energia: 183,97 Kcal / 768,99 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,69 g	12,04 g	4,17 g	16,44 g	15,08 g	5,55 g	14,79 g	3,39 g	0,34 g	8,27 g	5,73 g	1,63 g	13,26 g	9,94 g	3,29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
12,85 g	0,00 g	0,56 g	35,59 g	5,01 g	0,51 g	7,66 g	0,05 g	0,52 g	7,28 g	0,02 g	0,18 g	13,85 g	0,00 g	0,05 g		





Heti étlap 2021.09.20. - 2021.09.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	sárgarépás margarin 4-6, Graham kenyér, Gépsonka Sümegi	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Zsemle,kifli**, Uborka**	Margarin** ráma, Méz kg-os**, Graham kenyér, Alma**	Padlizsánkrém házi 4-6, Graham kenyér, Uborka**	Kolbászkrem 4-6, Graham kenyér, Zöldpaprika**										
		Energia: 16,06 Kcal / 67,13 Kj	Energia: 146,77 Kcal / 613,50 Kj	Energia: 79,49 Kcal / 332,27 Kj	Energia: 15,66 Kcal / 65,46 Kj	Energia: 16,72 Kcal / 69,89 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0,77 g	0,49 g	0,22 g	4,94 g	2,38 g	1,12 g	0,80 g	1,15 g	0,35 g	0,66 g	0,24 g	0,04 g	0,68 g	0,39 g	0,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1,90 g	0,01 g	0,11 g	27,75 g	1,09 g	0,04 g	16,79 g	8,11 g	0,06 g	2,45 g	0,02 g	0,06 g	2,34 g	0,04 g	0,07 g		

