



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00110) Óvodás (4-6 év)</b>	Citromos tea 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka**, Kenőmájaskrém 4-6	Karamellás tej 4-6, Párizsikrém4-6, Graham kenyér, Zöldpaprika**	gyümölcsstea 4-6, Graham kenyér, Jégcsapretek, Pizza sonka, Margarin (szendvics)	Citromos tea 4-6, Tojáskrém házi 4-6, Graham kenyér, Uborka**	Citromos tea 4-6, Túrókrém mazsolás 4-6, Graham kenyér
		Energia: 107.34 Kcal / 448.68 KJ	Energia: 150.26 Kcal / 628.09 KJ	Energia: 126.82 Kcal / 530.11 KJ	Energia: 106.01 Kcal / 443.12 KJ	Energia: 112.17 Kcal / 468.87 KJ
		Fehérje 3.70 g Zsír 2.62 g T.Zsírsav 0.75 g	Fehérje 9.36 g Zsír 12.15 g T.Zsírsav 3.33 g	Fehérje 4.46 g Zsír 5.90 g T.Zsírsav 0.47 g	Fehérje 5.02 g Zsír 9.97 g T.Zsírsav 1.49 g	Fehérje 5.92 g Zsír 6.53 g T.Zsírsav 0.95 g
		Szénhidrát 19.23 g Cukor 1.58 g Só 0.55 g	Szénhidrát 38.00 g Cukor 12.62 g Só 0.86 g	Szénhidrát 22.15 g Cukor 4.32 g Só 0.67 g	Szénhidrát 19.09 g Cukor 1.66 g Só 0.64 g	Szénhidrát 21.60 g Cukor 3.60 g Só 0.56 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00110) Óvodás (4-6 év)</b>	Zöldségleves 4-6, Sertés sült (egyben sütve)4-6, Kelkáposzta főzelék 4-6, Alma**, Teljes kiőrlésű kenyér	Karfiolleves 4-6, Temesvári sertéstokány 4-6, Párolt rizsköret 4-6, Csemege uborka	Gyümölcs leves 4-6, Csirkepörkölt 4-6, Tészta köret 4-6, Vegyesvágott	Daragaluska leves 4-6, Sült kolbász 4-6, Lencsefőzelék4-6, Graham kenyér	Brokkolikrémleves 4-6, Rántott hal 4-6, Török rizs 4-6, Majonézes kukoricasaláta4-6, Levesgyöngy 18%
		Energia: 247.06 Kcal / 1,032.71 KJ	Energia: 59.93 Kcal / 250.51 KJ	Energia: 77.20 Kcal / 322.70 KJ	Energia: 210.09 Kcal / 878.18 KJ	Energia: 218.24 Kcal / 912.24 KJ
		Fehérje 20.38 g Zsír 8.92 g T.Zsírsav 2.77 g	Fehérje 22.10 g Zsír 22.46 g T.Zsírsav 7.92 g	Fehérje 21.51 g Zsír 7.01 g T.Zsírsav 2.00 g	Fehérje 25.38 g Zsír 14.47 g T.Zsírsav 3.44 g	Fehérje 30.23 g Zsír 18.48 g T.Zsírsav 6.25 g
		Szénhidrát 48.49 g Cukor 0.09 g Só 0.67 g	Szénhidrát 55.90 g Cukor 0.00 g Só 0.60 g	Szénhidrát 44.51 g Cukor 7.32 g Só 1.05 g	Szénhidrát 71.85 g Cukor 1.70 g Só 0.90 g	Szénhidrát 78.29 g Cukor 5.06 g Só 0.90 g





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00110) Óvodás (4-6 év)</b>	Csemege szalámi, Margarin (szendvics), Zsemle, Jégsaláta	Ökörszem	Sárgarépás margarin 4-6, Rozsos kifli, zsemle, Csemege,paprikás szalámi, Uborka**	Ivójoghurt, Mákos rigó	Croissan, csokis
		Energia: 113.62 Kcal / 474.93 KJ	Energia: 258.37 Kcal / 1,079.99 KJ	Energia: 153.74 Kcal / 642.63 KJ	Energia: 2,622.01 Kcal / 10,960.00 KJ	Energia: 343.78 Kcal / 1,437.00 KJ
		Fehérje 4.03 g Zsír 1.25 g T.Zsírsv 0.44 g	Fehérje 8.21 g Zsír 5.50 g T.Zsírsv 2.21 g	Fehérje 4.89 g Zsír 5.50 g T.Zsírsv 1.97 g	Fehérje 92.79 g Zsír 49.79 g T.Zsírsv 14.63 g	Fehérje 6.67 g Zsír 14.81 g T.Zsírsv 7.96 g
		Szénhidrát 21.99 g Cukor 0.36 g Só 0.63 g	Szénhidrát 45.67 g Cukor 11.54 g Só 0.60 g	Szénhidrát 29.05 g Cukor 1.06 g Só 0.89 g	Szénhidrát 518.55 g Cukor 32.29 g Só 14.09 g	Szénhidrát 47.75 g Cukor 10.41 g Só 0.69 g

