



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	gyümölcstea 4-6, sajtkrém 4-6, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Citromos tea 4-6, Párizsi, sertés, Margarin (szendvics), Graham kenyér, Zöldpaprika**	Tej ! 4-6, Túrókrém zöldfűszeres 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka**	Citromos tea 4-6, halkrém házi 4-6, Graham kenyér, Uborka**	Kakaó 4-6, HOT - DOG
		Energia: 118.03 Kcal / 493.37 KJ	Energia: 107.67 Kcal / 450.06 KJ	Energia: 100.27 Kcal / 419.13 KJ	Energia: 123.29 Kcal / 515.35 KJ	Energia: 83.12 Kcal / 347.44 KJ
		Fehérje 3.79 g Zsír 10.07 g T.Zsírsv 2.04 g	Fehérje 6.02 g Zsír 9.10 g T.Zsírsv 1.67 g	Fehérje 11.26 g Zsír 6.31 g T.Zsírsv 3.24 g	Fehérje 4.42 g Zsír 10.41 g T.Zsírsv 1.48 g	Fehérje 13.18 g Zsír 14.42 g T.Zsírsv 6.19 g
		Szénhidrát 22.28 g Cukor 4.30 g Só 0.66 g	Szénhidrát 19.09 g Cukor 1.60 g Só 1.01 g	Szénhidrát 26.32 g Cukor 0.08 g Só 0.80 g	Szénhidrát 18.94 g Cukor 1.60 g Só 0.60 g	Szénhidrát 26.98 g Cukor 8.07 g Só 1.71 g
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Tarhonyaleves 4-6, Sertés pörkölt 4-6, Finomfőzelék 4-6, Alma**, Graham kenyér	Kassai burgonyaleves 4-6, Csirkemell gyros 4-6, Török rizs 4-6, Káposzta saláta 4-6	Édesburgonya krémleves 4-6, zsemlekočka, Rántott sertésszelet 4-6, Rizi-bizi 4-6, Vegyesvágott	Csontleves tésztabetéttel 4-6, Köményes sertéssült 4-6, Vadasmártás 4-6, Tészta köret 4-6	Fejtettbab leves 4-6, Rizshús 4-6, Káposzta saláta sav.
		Energia: 245.26 Kcal / 1,025.19 KJ	Energia: 103.50 Kcal / 432.63 KJ	Energia: 113.92 Kcal / 476.19 KJ	Energia: 44.33 Kcal / 185.30 KJ	Energia: 75.05 Kcal / 313.71 KJ
		Fehérje 20.95 g Zsír 22.11 g T.Zsírsv 6.01 g	Fehérje 25.46 g Zsír 22.12 g T.Zsírsv 8.06 g	Fehérje 18.01 g Zsír 12.50 g T.Zsírsv 3.91 g	Fehérje 18.20 g Zsír 7.46 g T.Zsírsv 2.18 g	Fehérje 15.32 g Zsír 11.36 g T.Zsírsv 3.64 g
		Szénhidrát 58.84 g Cukor 2.60 g Só 0.85 g	Szénhidrát 43.64 g Cukor 5.01 g Só 1.99 g	Szénhidrát 58.06 g Cukor 0.11 g Só 0.81 g	Szénhidrát 36.55 g Cukor 2.66 g Só 1.06 g	Szénhidrát 49.46 g Cukor 0.00 g Só 0.24 g





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	Kenőmájaskrém 4-6, Graham kenyér, Jégcsapretek	Pogácsa sajtos	Gépsonka Sümegi, Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**	Trappista sajt, Margarin (szendvics), Zsemle, Jégsaláta	Barackíz**, Graham kenyer										
		Energia: 99.43 Kcal / 415.62 Kj	Energia: 331.82 Kcal / 1,387.01 Kj	Energia: 103.29 Kcal / 431.75 Kj	Energia: 102.64 Kcal / 429.04 Kj	Energia: 95.60 Kcal / 399.61 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.68 g	7.06 g	0.75 g	7.67 g	17.19 g	8.93 g	8.20 g	2.44 g	0.79 g	9.11 g	6.16 g	3.77 g	3.40 g	5.20 g	0.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17.43 g	0.10 g	0.59 g	38.43 g	2.51 g	1.47 g	18.00 g	0.08 g	0.74 g	22.25 g	0.36 g	1.06 g	16.89 g	0.10 g	0.55 g		

