



## Heti étlap 2024.07.08. - 2024.07.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00110) Óvodás (4-6 év)</b>	Citromos tea 4-6, sajtkrém 4-6, Graham kenyer, Uborka**	Karamellás tej 4-6, Májkrém 4-6, Graham kenyer, Zöldpaprika**	gyümölcstea 4-6, halkrém házi 4-6, Graham kenyer, Uborka**	Kakaó 4-6, Párizsi, sertés, Margarin (szendvics), Graham kenyer, Zöldpaprika**	Citromos tea 4-6, Túrókrém mazsolás 4-6, Graham kenyér
		Energia: 104.33 Kcal / 436.10 KJ	Energia: 176.46 Kcal / 737.60 KJ	Energia: 135.42 Kcal / 566.06 KJ	Energia: 132.89 Kcal / 555.48 KJ	Energia: 112.17 Kcal / 468.87 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		3.75 g    10.03 g    2.04 g	10.08 g    10.66 g    2.45 g	4.42 g    10.41 g    1.48 g	12.33 g    13.19 g    3.58 g	5.92 g    6.53 g    0.95 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
18.97 g    1.60 g    0.66 g	38.53 g    12.59 g    0.95 g	21.99 g    4.30 g    0.60 g	33.30 g    7.89 g    1.43 g	21.60 g    3.60 g    0.56 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00110) Óvodás (4-6 év)</b>	Brokkolikrémleves 4-6, Levesgyöngy 18%, Hentes tokány 4-6, Tészta köret 4-6	Karalábé leves 4-6, Milánói makaróni 4-6, Trapista sajt, Szilva	Csontleves tésztabetéttel 4-6, Sült csirkecomb 4-6, Burgonya köret petr.4-6, Vegyes zöldsaláta 4-6	Babgulyás 4-6, Graham kenyer, Darásmetélt ízzel 4-6, Nektarin	Zöldségleves 4-6, Húsgombóc 4-6, Paradicsom mártás4-6, Burgonya sós féladag 4-6, Graham kenyér
		Energia: 43.36 Kcal / 181.24 KJ	Energia: 85.74 Kcal / 358.39 KJ	Energia: 173.69 Kcal / 726.02 KJ	Energia: 271.57 Kcal / 1,135.16 KJ	Energia: 231.19 Kcal / 966.37 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		16.81 g    16.24 g    5.16 g	21.29 g    21.03 g    9.17 g	20.30 g    5.55 g    1.19 g	18.33 g    15.57 g    3.44 g	14.97 g    14.78 g    3.39 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
32.50 g    0.00 g    1.23 g	41.40 g    3.20 g    2.85 g	35.78 g    5.01 g    0.50 g	83.53 g    19.17 g    0.74 g	60.49 g    7.59 g    0.81 g		





### Heti étlap 2024.07.08. - 2024.07.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00110) Óvodás (4-6 év)</b>	Gépsonka Sűmegi, Margarin (szendvics), Zsemle, Paradicsom**			Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin (szendvics), Zsemle, Uborka**			Ivójoghurt, Kifli			Trappista sajt, Margarin (szendvics), Zsemle, Paradicsom**			Barackíz, Graham kenyer, Alma**		
		Energia: 107.02 Kcal / 447.34 KJ			Energia: 104.99 Kcal / 438.86 KJ			Energia: 124.16 Kcal / 518.99 KJ			Energia: 107.02 Kcal / 447.34 KJ			Energia: 184.36 Kcal / 770.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.54 g	2.71 g	0.94 g	8.44 g	6.53 g	2.38 g	9.70 g	7.02 g	3.73 g	12.07 g	9.01 g	5.57 g	3.90 g	5.60 g	0.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22.83 g	0.36 g	0.90 g	22.43 g	0.36 g	1.32 g	47.81 g	13.99 g	1.20 g	23.19 g	0.36 g	1.30 g	38.15 g	12.56 g	0.55 g		

