



## Heti étlap 2024.07.15. - 2024.07.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
<b>Tízórai</b>	<b>(00110) Óvodás (4-6 év)</b>	gyümölcsstea 4-6, Kenőmájaskrém 4-6, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Tej ! 4-6, Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin (szendvics), Graham kenyer, Zöldpaprika**	Citromos tea 4-6, Körözött túró házi 4-6, Graham kenyér, Uborka**	Citromos tea 4-6, Bundás kenyér 4-6, Paradicsom**	Kakaó 4-6, Párizsi, sertés, Margarin (szendvics), Graham kenyer, Zöldpaprika**	
		Energia: 119.04 Kcal / 497.59 Kj	Energia: 101.29 Kcal / 423.39 Kj	Energia: 104.73 Kcal / 437.77 Kj	Energia: 53.79 Kcal / 224.84 Kj	Energia: 132.89 Kcal / 555.48 Kj	
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	
		3.70 g    7.10 g    0.74 g	13.42 g    13.68 g    3.69 g	6.12 g    8.30 g    1.43 g	1.98 g    1.08 g    0.23 g	12.33 g    13.19 g    3.58 g	
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	
22.11 g    4.30 g    0.58 g	25.62 g    0.10 g    1.50 g	19.55 g    1.60 g    0.59 g	10.53 g    1.58 g    0.25 g	33.30 g    7.89 g    1.43 g			
<b>Ebéd</b>	<b>(00110) Óvodás (4-6 év)</b>	Rántott leves zsemlekockával4- Zöldséges-húsos rizottó4- 6, Kovászos uborka	Daragaluska leves 4-6, Sertés pörkölt 4-6, Tészta köret 4-6, Uborka saláta házi 4-6	Gombaleves 4-6, Fokhagymás aprópecsenye4-6, Burgonya főzelék 4-6, Graham kenyér	Gyümölcs leves 4-6, Mozzarellás csirkemell4- 6, Zöldséges törökrisz 4- 6, Vegyes zöldsaláta 4-6	Zöldb. csirkeragu leves 4 -6, Túrós-tejfölös tészta 4- 6, Görögdinnye	
		Energia: 26.42 Kcal / 110.44 Kj	Energia: 119.15 Kcal / 498.05 Kj	Energia: 285.68 Kcal / 1,194.14 Kj	Energia: 110.88 Kcal / 463.48 Kj	Energia: 124.16 Kcal / 518.99 Kj	
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	
		12.72 g    2.05 g    0.25 g	20.84 g    17.64 g    5.70 g	19.03 g    16.39 g    4.10 g	19.28 g    5.62 g    1.62 g	18.14 g    10.39 g    4.28 g	
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	
38.40 g    0.00 g    2.42 g	49.67 g    5.00 g    1.11 g	69.06 g    0.10 g    0.90 g	53.95 g    12.33 g    0.56 g	23.07 g    0.00 g    0.45 g			





### Heti étlap 2024.07.15. - 2024.07.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00110) Óvodás (4-6 év)</b>	Kockasajt db**18%, Kifli	Túrós táska	Gépsonka Sümegi, Margarin (szendvics), Zsemle, Jégsaláta	Padlizsánkrém házi 4-6, Graham kenyér, Uborka**	Graham kenyér, Zöldpaprika**, Margarin (szendvics)										
		Energia: 124.16 Kcal / 518.99 Kj	Energia: 306.70 Kcal / 1,282.01 Kj	Energia: 102.64 Kcal / 429.04 Kj	Energia: 101.62 Kcal / 424.77 Kj	Energia: 104.83 Kcal / 438.19 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.11 g	1.23 g	0.60 g	7.39 g	13.31 g	6.42 g	10.34 g	2.67 g	0.93 g	3.76 g	5.55 g	0.34 g	3.64 g	5.86 g	0.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25.36 g	1.00 g	0.71 g	41.14 g	8.79 g	0.62 g	22.03 g	0.36 g	0.90 g	17.72 g	0.11 g	0.55 g	17.49 g	0.10 g	0.55 g		

