



Heti étlap 2024.07.22. - 2024.07.26.

|         |                         | hétfő  | kedd   | szerda   | csütörtök   | péntek   |
|---------|-------------------------|--|--|--|---|--|
| Tízórai | (00110) Óvodás (4-6 év) | Citromos tea 4-6, Párizsi, sertés, Margarin (szendvics), Graham kenyér, Zöldpaprika**      | Citromos tea 4-6, sajtkrém 4-6, Uborka**, Graham kenyér                                  | Citromos tea 4-6, Túrókrém mazsolás 4-6, Graham kenyér                       | Tejeskávé 4-6, Pogácsa sajtos   | gyümölcstea 4-6, Főtt virsli 4-6, Mustár**, Graham kenyér  |
|         |                         | Energia: 107.67 Kcal / 450.06 KJ   | Energia: 104.33 Kcal / 436.10 KJ   | Energia: 112.17 Kcal / 468.87 KJ   | Energia: 358.25 Kcal / 1,497.49 KJ  | Energia: 143.51 Kcal / 599.87 KJ                           |
|         |                         | Fehérje 7.21 g<br>Zsír 10.92 g<br>T.Zsírsv 2.35 g  | Fehérje 3.75 g<br>Zsír 10.03 g<br>T.Zsírsv 2.04 g  | Fehérje 5.92 g<br>Zsír 6.53 g<br>T.Zsírsv 0.95 g                             | Fehérje 11.08 g<br>Zsír 18.69 g<br>T.Zsírsv 9.74 g                                  | Fehérje 13.82 g<br>Zsír 21.23 g<br>T.Zsírsv 6.04 g         |
|         |                         | Szénhidrát 19.11 g<br>Cukor 1.60 g<br>Só 1.23 g  | Szénhidrát 18.97 g<br>Cukor 1.60 g<br>Só 0.66 g  | Szénhidrát 21.60 g<br>Cukor 3.60 g<br>Só 0.56 g                              | Szénhidrát 50.30 g<br>Cukor 9.00 g<br>Só 1.60 g                                     | Szénhidrát 25.33 g<br>Cukor 6.48 g<br>Só 2.43 g            |
|         |                         |  |  |  |   |  |
| Ebéd    | (00110) Óvodás (4-6 év) | Rizsleves 4-6, Sertés sült (egyben sültve)4-6, Zöldborsófőzelék 4-6, Alma**, Graham kenyér | Csontleves tésztabetéttel 4-6, Rántott hal 4-6, Burgonya köret petr.4-6, Kovászos uborka | Póréhagyma krémleves 4-6, Levesgyöngy 18%, Albert szelet 4-6, Török rizs 4-6 | Reszeltészta leves4-6, Vagdalt 4-6, Paradicsomos káposzta4-6, Alma**, Graham kenyér | Kassai burgonyaleves 4-6, Lekváros derelye 4-6, Őszibarack |
|         |                         | Energia: 343.34 Kcal / 1,435.16 KJ   | Energia: 146.99 Kcal / 614.42 KJ   | Energia: 108.47 Kcal / 453.40 KJ   | Energia: 255.81 Kcal / 1,069.29 KJ  | Energia: 73.14 Kcal / 305.73 KJ                            |
|         |                         | Fehérje 28.07 g<br>Zsír 14.35 g<br>T.Zsírsv 3.11 g   | Fehérje 22.99 g<br>Zsír 4.46 g<br>T.Zsírsv 1.08 g  | Fehérje 20.05 g<br>Zsír 22.51 g<br>T.Zsírsv 8.33 g                           | Fehérje 16.12 g<br>Zsír 19.23 g<br>T.Zsírsv 3.94 g                                  | Fehérje 11.17 g<br>Zsír 16.70 g<br>T.Zsírsv 6.07 g         |
|         |                         | Szénhidrát 73.86 g<br>Cukor 2.61 g<br>Só 0.76 g  | Szénhidrát 47.00 g<br>Cukor 0.00 g<br>Só 2.66 g  | Szénhidrát 43.69 g<br>Cukor 0.00 g<br>Só 0.73 g                              | Szénhidrát 58.99 g<br>Cukor 7.59 g<br>Só 0.86 g                                     | Szénhidrát 23.60 g<br>Cukor 3.50 g<br>Só 1.90 g            |
|         |                         |  |  |  |   |  |





Heti étlap 2024.07.22. - 2024.07.26.

|                |                                    | hétfő                                 | kedd   | szerda                           | csütörtök                                    | péntek                                |                    |                       |                  |                    |                       |                 |                    |                       |                 |                    |
|----------------|------------------------------------|---------------------------------------|--|----------------------------------|--|---------------------------------------|--------------------|-----------------------|------------------|--------------------|-----------------------|-----------------|--------------------|-----------------------|-----------------|--------------------|
| <b>Uzsonna</b> | <b>(00110) Óvodás<br/>(4-6 év)</b> | Kakaós csiga                          | Pizza sonka, Zsemle,<br>Margarin (szendvics),<br>Jégsaláta | Ivójoghurt, Kifli                | Májkrém 4-6, Graham<br>kenyer, Zöldpaprika** | Kockasajt db**18%,<br>Hagymás stangli |                    |                       |                  |                    |                       |                 |                    |                       |                 |                    |
|                |                                    | Energia: 2,846.89 Kcal / 11,900.00 KJ | Energia: 106.45 Kcal / 444.96 KJ                           | Energia: 124.16 Kcal / 518.99 KJ | Energia: 126.27 Kcal / 527.81 KJ             | Energia: 250.96 Kcal / 1,049.01 KJ    |                    |                       |                  |                    |                       |                 |                    |                       |                 |                    |
|                |                                    | Fehérje<br>63.60 g                    | Zsír<br>49.20 g  | T.Zsírsv<br>22.70 g              | Fehérje<br>4.07 g                            | Zsír<br>0.71 g                        | T.Zsírsv<br>0.27 g | Fehérje<br>9.70 g     | Zsír<br>7.02 g   | T.Zsírsv<br>3.73 g | Fehérje<br>4.98 g     | Zsír<br>8.41 g  | T.Zsírsv<br>1.23 g | Fehérje<br>8.12 g     | Zsír<br>3.00 g  | T.Zsírsv<br>1.21 g |
|                |                                    | Szénhidrát<br>566.50 g                | Cukor<br>208.00 g  | Só<br>6.20 g                     | Szénhidrát<br>22.00 g                        | Cukor<br>0.37 g                       | Só<br>0.63 g       | Szénhidrát<br>47.81 g | Cukor<br>13.99 g | Só<br>1.20 g       | Szénhidrát<br>18.09 g | Cukor<br>0.10 g | Só<br>0.75 g       | Szénhidrát<br>49.32 g | Cukor<br>2.02 g | Só<br>1.44 g       |
|                |                                    |                                       |  |                                  |  |                                       |                    |                       |                  |                    |                       |                 |                    |                       |                 |                    |

