



## Heti étlap 2024.08.12. - 2024.08.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00110) Óvodás (4-6 év)</b>	Tej ! 4-6, Kenőmájaskrém 4-6, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Citromos tea 4-6, Kőrözött túró házi 4-6, Graham kenyér, Paradicsom**	Citromos tea 4-6, sajtkrém 4-6, Graham kenyer, Zöldpaprika**	Citromos tea 4-6, felvágottkrém házi 4-6, Graham kenyér, Uborka**	Karamellás tej 4-6, Párizsi, sertés, Margarin (szendvics), Graham kenyer, Zöldpaprika**
		Energia: 100.53 Kcal / 420.22 KJ	Energia: 108.95 Kcal / 455.41 KJ	Energia: 105.90 Kcal / 442.66 KJ	Energia: 104.88 Kcal / 438.40 KJ	Energia: 159.13 Kcal / 665.16 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav 8.80 g    9.35 g    1.96 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav 6.22 g    8.34 g    1.44 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav 3.79 g    10.07 g    2.04 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav 4.41 g    9.74 g    1.55 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav 15.05 g    17.10 g    5.01 g
		Szénhidrát    Cukor    Só 25.45 g    0.10 g    0.78 g	Szénhidrát    Cukor    Só 20.41 g    1.60 g    0.59 g	Szénhidrát    Cukor    Só 19.23 g    1.60 g    0.66 g	Szénhidrát    Cukor    Só 18.89 g    1.63 g    0.73 g	Szénhidrát    Cukor    Só 38.93 g    12.59 g    1.89 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00110) Óvodás (4-6 év)</b>	Zöldségleves 4-6, Mexikói chilis bab 4-6, Párolt rizsköret 4-6, Csemege uborka	Karábélé leves 4-6, Sertés sült (egyben sütve)4-6, Parajfőzelék 4- 6, Graham kenyér, Szilva	Gombás lencseleves 4-6, Natúr sertésszelet 4-6, Török rizs 4-6, Párolt zöldségköret4-6	Brokkolikrémleves 4-6, Rántott hal 4-6, Burgonyapüré 4-6, Levesgyöngy 18%, Csemege uborka	Jókai bableves4-6, Graham kenyér, Túrós derelye 4-6
		Energia: 56.42 Kcal / 235.84 KJ	Energia: 191.06 Kcal / 798.63 KJ	Energia: 77.74 Kcal / 324.95 KJ	Energia: 166.90 Kcal / 697.64 KJ	Energia: 174.65 Kcal / 730.04 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav 16.15 g    11.22 g    3.62 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav 19.51 g    14.37 g    3.12 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav 21.11 g    10.85 g    3.73 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav 25.57 g    9.88 g    2.74 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav 15.87 g    14.50 g    3.47 g
		Szénhidrát    Cukor    Só 60.68 g    0.00 g    0.39 g	Szénhidrát    Cukor    Só 35.96 g    0.11 g    0.89 g	Szénhidrát    Cukor    Só 47.40 g    0.04 g    0.73 g	Szénhidrát    Cukor    Só 52.60 g    0.00 g    0.82 g	Szénhidrát    Cukor    Só 59.95 g    10.89 g    1.94 g





### Heti étlap 2024.08.12. - 2024.08.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00110) Óvodás (4-6 év)</b>	Ivójoghurt, Szezámagos kifli, zsemle			Gépsonka Sümegi, Margarin (szendvics), Jégsaláta, Zsemle			Margarin** ráma, Méz kg- os**, Graham kenyér, Alma**			Kifli, Kockasajt db**18%			Vajkrém , magyaros, Graham kenyér, Uborka**		
		Energia: 152.44 Kcal / 637.20 KJ			Energia: 102.64 Kcal / 429.04 KJ			Energia: 191.98 Kcal / 802.48 KJ			Energia: 124.16 Kcal / 518.99 KJ			Energia: 128.33 Kcal / 536.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.01 g	8.32 g	3.32 g	10.37 g	2.67 g	0.93 g	3.90 g	12.60 g	2.13 g	4.11 g	1.23 g	0.60 g	3.80 g	8.42 g	1.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.71 g	13.45 g	1.22 g	22.07 g	0.36 g	0.90 g	40.13 g	16.30 g	0.65 g	25.36 g	1.00 g	0.71 g	17.39 g	0.10 g	0.55 g		

