

Heti étlap 2024.08.19. - 2024.08.23.

		szerda	csütörtök	péntek																																																																																																												
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Citromos tea 4-6, Túrókrém zöldfűszeres 4-6, Graham kenyér, Paradicsom**	Kakaó 4-6, Kakaós kalács	Citromos tea 4-6, halkrém házi 4-6, Graham kenyér, Uborka**																																																																																																												
		Energia: 131.33 Kcal / 548.96 Kj	Energia: 118.24 Kcal / 494.24 Kj	Energia: 155.01 Kcal / 647.94 Kj																																																																																																												
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>6.12 g</td> <td>6.57 g</td> <td>0.96 g</td> <td>5.52 g</td> <td>2.58 g</td> <td>1.38 g</td> <td>4.42 g</td> <td>10.41 g</td> <td>1.48 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>19.96 g</td> <td>1.60 g</td> <td>0.56 g</td> <td>18.27 g</td> <td>8.11 g</td> <td>0.24 g</td> <td>18.94 g</td> <td>1.60 g</td> <td>0.60 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	6.12 g	6.57 g	0.96 g	5.52 g	2.58 g	1.38 g	4.42 g	10.41 g	1.48 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	19.96 g	1.60 g	0.56 g	18.27 g	8.11 g	0.24 g	18.94 g	1.60 g	0.60 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>5.52 g</td> <td>2.58 g</td> <td>1.38 g</td> <td>4.42 g</td> <td>10.41 g</td> <td>1.48 g</td> <td>4.42 g</td> <td>10.41 g</td> <td>1.48 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>18.27 g</td> <td>8.11 g</td> <td>0.24 g</td> <td>18.94 g</td> <td>1.60 g</td> <td>0.60 g</td> <td>18.94 g</td> <td>1.60 g</td> <td>0.60 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	5.52 g	2.58 g	1.38 g	4.42 g	10.41 g	1.48 g	4.42 g	10.41 g	1.48 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	18.27 g	8.11 g	0.24 g	18.94 g	1.60 g	0.60 g	18.94 g	1.60 g	0.60 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>4.42 g</td> <td>10.41 g</td> <td>1.48 g</td> <td>4.42 g</td> <td>10.41 g</td> <td>1.48 g</td> <td>4.42 g</td> <td>10.41 g</td> <td>1.48 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>18.94 g</td> <td>1.60 g</td> <td>0.60 g</td> <td>18.94 g</td> <td>1.60 g</td> <td>0.60 g</td> <td>18.94 g</td> <td>1.60 g</td> <td>0.60 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	4.42 g	10.41 g	1.48 g	4.42 g	10.41 g	1.48 g	4.42 g	10.41 g	1.48 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	18.94 g	1.60 g	0.60 g	18.94 g	1.60 g	0.60 g	18.94 g	1.60 g	0.60 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																						
6.12 g	6.57 g	0.96 g	5.52 g	2.58 g	1.38 g	4.42 g	10.41 g	1.48 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
19.96 g	1.60 g	0.56 g	18.27 g	8.11 g	0.24 g	18.94 g	1.60 g	0.60 g																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																								
5.52 g	2.58 g	1.38 g	4.42 g	10.41 g	1.48 g	4.42 g	10.41 g	1.48 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
18.27 g	8.11 g	0.24 g	18.94 g	1.60 g	0.60 g	18.94 g	1.60 g	0.60 g																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																								
4.42 g	10.41 g	1.48 g	4.42 g	10.41 g	1.48 g	4.42 g	10.41 g	1.48 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
18.94 g	1.60 g	0.60 g	18.94 g	1.60 g	0.60 g	18.94 g	1.60 g	0.60 g																																																																																																								
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Húsleves* 4-6, Főtt sertéshús 4-6, Gyümölcs szósz 4-6, Burgonya sós féladag 4-6	Zöldborsó krémleves 4-6, Levesgyöngy 18%, Betyár zöldbab 4-6, Csemege uborka	Májgaluska leves 4-6, Carbonara spagetti 4-6, Trapista sajt, Alma**																																																																																																												
		Energia: 411.66 Kcal / 1,720.74 Kj	Energia: 385.79 Kcal / 1,612.60 Kj	Energia: 402.83 Kcal / 1,683.83 Kj																																																																																																												
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>23.49 g</td> <td>15.25 g</td> <td>5.71 g</td> <td>15.37 g</td> <td>15.20 g</td> <td>4.77 g</td> <td>24.83 g</td> <td>21.72 g</td> <td>9.90 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>44.10 g</td> <td>13.82 g</td> <td>0.24 g</td> <td>47.92 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.09 g</td> <td>27.12 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.67 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	23.49 g	15.25 g	5.71 g	15.37 g	15.20 g	4.77 g	24.83 g	21.72 g	9.90 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	44.10 g	13.82 g	0.24 g	47.92 g	0.00 g	0.09 g	27.12 g	0.00 g	1.67 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>15.37 g</td> <td>15.20 g</td> <td>4.77 g</td> <td>24.83 g</td> <td>21.72 g</td> <td>9.90 g</td> <td>24.83 g</td> <td>21.72 g</td> <td>9.90 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>47.92 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.09 g</td> <td>27.12 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.67 g</td> <td>27.12 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.67 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	15.37 g	15.20 g	4.77 g	24.83 g	21.72 g	9.90 g	24.83 g	21.72 g	9.90 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	47.92 g	0.00 g	0.09 g	27.12 g	0.00 g	1.67 g	27.12 g	0.00 g	1.67 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>24.83 g</td> <td>21.72 g</td> <td>9.90 g</td> <td>24.83 g</td> <td>21.72 g</td> <td>9.90 g</td> <td>24.83 g</td> <td>21.72 g</td> <td>9.90 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>27.12 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.67 g</td> <td>27.12 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.67 g</td> <td>27.12 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.67 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	24.83 g	21.72 g	9.90 g	24.83 g	21.72 g	9.90 g	24.83 g	21.72 g	9.90 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	27.12 g	0.00 g	1.67 g	27.12 g	0.00 g	1.67 g	27.12 g	0.00 g	1.67 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																						
23.49 g	15.25 g	5.71 g	15.37 g	15.20 g	4.77 g	24.83 g	21.72 g	9.90 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
44.10 g	13.82 g	0.24 g	47.92 g	0.00 g	0.09 g	27.12 g	0.00 g	1.67 g																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																								
15.37 g	15.20 g	4.77 g	24.83 g	21.72 g	9.90 g	24.83 g	21.72 g	9.90 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
47.92 g	0.00 g	0.09 g	27.12 g	0.00 g	1.67 g	27.12 g	0.00 g	1.67 g																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																								
24.83 g	21.72 g	9.90 g	24.83 g	21.72 g	9.90 g	24.83 g	21.72 g	9.90 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
27.12 g	0.00 g	1.67 g	27.12 g	0.00 g	1.67 g	27.12 g	0.00 g	1.67 g																																																																																																								
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	Margarin** ráma, Méz kg-os**, Graham kenyér, Szilva	Padlizsánkrém házi 4-6, Graham kenyér, Kóktélparadicsom	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin (szendvics), Graham kenyér, Zöldpaprika**																																																																																																												
		Energia: 230.50 Kcal / 963.49 Kj	Energia: 101.19 Kcal / 422.97 Kj	Energia: 174.69 Kcal / 730.20 Kj																																																																																																												
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír										<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír										<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																															
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																								





### Heti étlap 2024.08.19. - 2024.08.23.

	4.26 g	13.20 g	2.13 g	3.56 g	5.53 g	0.34 g	8.32 g	11.43 g	2.47 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31.03 g	8.20 g	0.65 g	17.38 g	0.11 g	0.55 g	17.67 g	0.10 g	1.30 g
									
									

