



Heti étlap 2024.08.26. - 2024.08.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Tej ! 4-6, Vajkrém , magyaros, Graham kenyer, Zöldpaprika**	Tej ! 4-6, Kakaós csiga	limonádé, sajtkrém 4-6, Graham kenyer, Paradicsom**	Citromos tea 4-6, Lőncskrém 4-6, Graham kenyer, Zöldpaprika**	Graham kenyer, Kenőmájaskrém 4-6, Citromos tea 4-6, Uborka**
		Energia: 202.58 Kcal / 846.78 KJ	Energia: 2,919.57 Kcal / 12,203.80 KJ	Energia: 195.32 Kcal / 816.44 KJ	Energia: 141.70 Kcal / 592.31 KJ	Energia: 122.38 Kcal / 511.55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8.94 g 10.71 g 2.99 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 68.70 g 51.45 g 23.92 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 3.78 g 10.08 g 2.05 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 4.51 g 8.35 g 1.25 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 3.76 g 7.07 g 0.74 g
		Szénhidrát Cukor Só 25.60 g 0.10 g 0.75 g	Szénhidrát Cukor Só 574.45 g 208.00 g 6.40 g	Szénhidrát Cukor Só 30.13 g 12.09 g 0.66 g	Szénhidrát Cukor Só 20.18 g 1.73 g 0.73 g	Szénhidrát Cukor Só 18.97 g 1.60 g 0.58 g
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Sertésragu leves 4-6, májás töltelék4-6, Paradicsomos káposzta4- 6, Graham kenyer	Zöldségleves 4-6, Serpényősburg. virslivel 4-6, Kovászos uborka, Graham kenyer	Csontleves tésztabetéttel 4-6, Sertés pörkölt 4-6, Tészta köret 4-6, Vegyesvágott	Cseh burgonyás fokhagymaleves4, Rántott sertésszelet 4-6, Rizi-bizi 4-6, Csemege uborka, Levesgyöngy 18%	Gulyásleves 4-6, Sajtos- tejfölös tészta 4-6, Graham kenyer
		Energia: 442.38 Kcal / 1,849.15 KJ	Energia: 346.35 Kcal / 1,447.74 KJ	Energia: 319.88 Kcal / 1,337.10 KJ	Energia: 422.25 Kcal / 1,765.01 KJ	Energia: 515.95 Kcal / 2,156.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 27.56 g 16.01 g 3.95 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13.03 g 14.56 g 3.67 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 16.38 g 14.03 g 4.63 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 18.43 g 9.82 g 3.27 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 23.83 g 24.28 g 8.49 g
		Szénhidrát Cukor Só 54.43 g 7.59 g 0.92 g	Szénhidrát Cukor Só 48.04 g 0.10 g 3.89 g	Szénhidrát Cukor Só 31.72 g 0.00 g 0.91 g	Szénhidrát Cukor Só 64.24 g 0.00 g 0.40 g	Szénhidrát Cukor Só 58.09 g 0.10 g 2.01 g





Heti étlap 2024.08.26. - 2024.08.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	Trappista sajt, Margarin (szendvics), Zsemle, Uborka**	Ivóyoghurt, Kifli	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin (szendvics), Zöldpaprika**, Graham kenyer	Barackíz, Graham kenyer, Alma**	Párizsi, sertés, Margarin (szendvics), Graham kenyer, Zöldpaprika**										
		Energia: 216.37 Kcal / 904.43 KJ	Energia: 290.00 Kcal / 1,212.20 KJ	Energia: 174.69 Kcal / 730.20 KJ	Energia: 184.36 Kcal / 770.62 KJ	Energia: 211.45 Kcal / 883.86 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.07 g	8.99 g	5.56 g	9.70 g	7.02 g	3.73 g	8.32 g	11.43 g	2.47 g	3.90 g	5.60 g	0.23 g	9.71 g	14.79 g	3.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22.73 g	0.36 g	1.30 g	47.81 g	13.99 g	1.20 g	17.67 g	0.10 g	1.30 g	38.15 g	12.56 g	0.55 g	17.89 g	0.10 g	1.69 g		

