



Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Graham kenyér, Zöldpaprika**, Citromos tea 4-6, sajtkrém 4-6	Citromos tea 4-6, Kőrözött túró házi 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom**	Graham kenyér, Kakaó 4-6, Túrókrém asz.szilvás4-6	Tejeskávé 4-6, felvágottkrém házi 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka**	Tej ! 4-6, Löncskrém 4-6, Graham kenyér, Zöldpaprika**
		Energia: 150.63 Kcal / 629.63 KJ	Energia: 149.27 Kcal / 623.95 KJ	Energia: 235.15 Kcal / 982.93 KJ	Energia: 219.33 Kcal / 916.80 KJ	Energia: 208.00 Kcal / 869.44 KJ
		Fehérje 3.79 g Zsír 10.07 g T.Zsírsv 2.04 g	Fehérje 6.16 g Zsír 3.88 g T.Zsírsv 1.45 g	Fehérje 11.03 g Zsír 8.80 g T.Zsírsv 2.18 g	Fehérje 7.86 g Zsír 6.80 g T.Zsírsv 2.37 g	Fehérje 9.61 g Zsír 10.60 g T.Zsírsv 2.47 g
		Szénhidrát 19.23 g Cukor 1.60 g Só 0.66 g	Szénhidrát 20.44 g Cukor 1.58 g Só 0.55 g	Szénhidrát 35.93 g Cukor 10.47 g Só 0.76 g	Szénhidrát 29.63 g Cukor 6.60 g Só 0.83 g	Szénhidrát 26.57 g Cukor 0.23 g Só 0.93 g
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Babgulyás 4-6, Szilvás gombóc 4-6, Alma**, Teljes kiőrlésű kenyér	Csurgatott tojás leves4-6, Sertés pörkölt 4-6, Burgonya főzelék 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges harcsaleves, Chilis bab sertéshússal4-6, Párolt rizsköret 4-6, Vegyesvágott	Gyümölcs leves 4-6, Csirkepörkölt 4-6, Tészta köret 4-6, Kovászos uborka	Lebbencsleves 4-6, Vagdalt 4-6, Kelkáposzta főzelék 4-6, Graham kenyér
		Energia: 387.34 Kcal / 1,619.08 KJ	Energia: 435.02 Kcal / 1,818.38 KJ	Energia: 472.63 Kcal / 1,975.59 KJ	Energia: 315.59 Kcal / 1,319.17 KJ	Energia: 415.61 Kcal / 1,737.25 KJ
		Fehérje 16.16 g Zsír 9.46 g T.Zsírsv 3.13 g	Fehérje 19.10 g Zsír 14.91 g T.Zsírsv 5.39 g	Fehérje 24.53 g Zsír 13.89 g T.Zsírsv 5.06 g	Fehérje 21.52 g Zsír 6.05 g T.Zsírsv 1.74 g	Fehérje 18.06 g Zsír 16.95 g T.Zsírsv 4.29 g
		Szénhidrát 57.74 g Cukor 10.07 g Só 0.81 g	Szénhidrát 53.43 g Cukor 0.08 g Só 0.68 g	Szénhidrát 61.93 g Cukor 0.00 g Só 0.17 g	Szénhidrát 43.45 g Cukor 7.32 g Só 3.38 g	Szénhidrát 55.13 g Cukor 0.10 g Só 0.93 g





Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	Sárgarépás margarin 4-6, Párizsi, sertés, Graham kenyér, Kápia paprika	Gépsonka Sümegi, Margarin (szendvics), Zsemle, Jégsaláta	Padlizsánkrém házi 4-6, Graham kenyér, Paradicsom**	Ivójoghurt, Szezámagos kifli, zsemle	Uborka**, Graham kenyér, Párizsi, sertés, Margarin (szendvics)										
		Energia: 196.10 Kcal / 819.70 Kj	Energia: 134.10 Kcal / 560.54 Kj	Energia: 105.57 Kcal / 441.28 Kj	Energia: 318.28 Kcal / 1,330.41 Kj	Energia: 207.92 Kcal / 869.11 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.25 g	14.23 g	3.24 g	8.09 g	1.96 g	0.69 g	3.76 g	5.57 g	0.35 g	11.01 g	8.32 g	3.32 g	9.55 g	14.72 g	3.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17.77 g	0.10 g	1.28 g	22.01 g	0.36 g	0.79 g	18.18 g	0.11 g	0.55 g	50.71 g	13.45 g	1.22 g	17.33 g	0.10 g	1.69 g		

