



Heti étlap 2024.09.16. - 2024.09.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Tejeskávé 4-6, Májkrém 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka**	Citromos tea 4-6, sajtkrém 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom**	Citromos tea 4-6, Túrókrém zöldfűszeres4-6, Graham kenyér, Paradicsom**	Kakaó 4-6, Mákos rigó	Citromos tea 4-6, halkrém házi 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka**										
		Energia: 211.09 Kcal / 882.36 KJ	Energia: 153.09 Kcal / 639.92 KJ	Energia: 131.33 Kcal / 548.96 KJ	Energia: 2,726.29 Kcal / 11,395.89 KJ	Energia: 157.01 Kcal / 656.30 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.39 g	5.43 g	2.05 g	3.79 g	5.61 g	2.06 g	6.12 g	6.57 g	0.96 g	92.32 g	46.27 g	12.73 g	4.46 g	5.97 g	1.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.13 g	6.57 g	0.85 g	19.86 g	1.58 g	0.63 g	19.96 g	1.60 g	0.56 g	511.85 g	27.09 g	13.80 g	19.37 g	1.58 g	0.57 g		
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	kukorica krémleves 4-6, Hentes tokány 4-6, Tészta köret 4-6, Levesgyöngy 18%	Daragaluska leves 4-6, Főtt sertéshús 4-6, Sós kamártás 4-6, Burgonya sós félada 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér	Karalábé leves 4-6, Zöldséges törökrizs 4-6, Amerikai káposztasaláta 4-6, Sült csirkemell 4-6	Zöldségleves 4-6, Sült kolbász 4-6, Sárgaborsó főzelék 4-6, Graham kenyér	Sertésragu leves 4-6, Túrós-tejfölös tészta 4-6, Alma**										
		Energia: 356.07 Kcal / 1,488.37 KJ	Energia: 509.05 Kcal / 2,127.83 KJ	Energia: 264.87 Kcal / 1,107.16 KJ	Energia: 345.30 Kcal / 1,443.35 KJ	Energia: 270.85 Kcal / 1,132.15 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.57 g	15.42 g	5.01 g	22.04 g	14.33 g	4.94 g	16.56 g	4.09 g	0.95 g	18.44 g	8.65 g	1.53 g	13.96 g	16.45 g	6.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.14 g	0.00 g	1.05 g	69.82 g	5.08 g	0.68 g	42.21 g	1.60 g	0.24 g	56.22 g	0.11 g	0.74 g	16.93 g	0.00 g	0.24 g		





Heti étlap 2024.09.16. - 2024.09.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	Sárgarépás margarin 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér, Pizza sonka, Jégcsapretek	Párizsi, sertés, Margarin (szendvics), Zsemle, Uborka**	Margarin** ráma, Méz kg-os**, Graham kenyér, Alma**	Padlizsánkrém házi 4-6, Graham kenyér, Paradicsom**	Kockasajt db**18%, Kifli										
		Energia: 138.37 Kcal / 578.39 KJ	Energia: 168.85 Kcal / 705.79 KJ	Energia: 222.71 Kcal / 930.93 KJ	Energia: 105.57 Kcal / 441.28 KJ	Energia: 124.16 Kcal / 518.99 KJ										
		Fehérje 4.31 g	Zsír 4.47 g	T.Zsír-sav 1.27 g	Fehérje 7.33 g	Zsír 6.02 g	T.Zsír-sav 2.26 g	Fehérje 3.86 g	Zsír 12.60 g	T.Zsír-sav 2.13 g	Fehérje 3.76 g	Zsír 5.57 g	T.Zsír-sav 0.35 g	Fehérje 4.11 g	Zsír 1.23 g	T.Zsír-sav 0.60 g
		Szénhidrát 18.40 g	Cukor 0.09 g	Só 0.64 g	Szénhidrát 22.31 g	Cukor 0.36 g	Só 1.25 g	Szénhidrát 32.03 g	Cukor 8.20 g	Só 0.65 g	Szénhidrát 18.18 g	Cukor 0.11 g	Só 0.55 g	Szénhidrát 25.36 g	Cukor 1.00 g	Só 0.71 g

