



Heti étlap 2024.09.23. - 2024.09.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Tej ! 4-6, Vajkrém , magyaros, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**	Kakaó 4-6, Tojáskrém házi 4-6, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Tejeskávé 4-6, Párizsi, sertés, Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Kápia paprika	Citromos tea 4-6, Kőrözött túró házi 4-6, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Citromos tea 4-6, sajtkrém 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom**										
		Energia: 204.58 Kcal / 855.14 KJ	Energia: 253.70 Kcal / 1,060.47 KJ	Energia: 242.02 Kcal / 1,011.64 KJ	Energia: 146.81 Kcal / 613.67 KJ	Energia: 153.09 Kcal / 639.92 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.98 g	6.27 g	3.00 g	10.18 g	12.28 g	2.72 g	10.66 g	7.98 g	3.17 g	6.16 g	8.34 g	1.43 g	3.79 g	5.61 g	2.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.03 g	0.08 g	0.72 g	33.54 g	7.95 g	0.84 g	29.85 g	6.57 g	1.33 g	19.81 g	1.60 g	0.58 g	19.86 g	1.58 g	0.63 g		
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Zöldborsó krémleves 4-6, Rizseshús 4-6, Levesgyöngy 18%, Káposzta saláta sav.	zöldbableves 4-6, Húsgombóc 4-6, Paradicsom mártás4-6, Burgonya sós féladag 4-6, Graham kenyér	Rakott rózsza 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér, Szilva, Zöldségleves 4-6	Hamisgulyás 4-6, Köményes sertéssült 4-6, Szárazbabfőzelék4-6, Graham kenyér	Frankfurti leves4-6, Gombapörkölt 4-6, Csemege uborka, Török rizs 4-6										
		Energia: 360.92 Kcal / 1,508.65 KJ	Energia: 417.28 Kcal / 1,744.23 KJ	Energia: 398.77 Kcal / 1,666.86 KJ	Energia: 417.84 Kcal / 1,746.57 KJ	Energia: 318.10 Kcal / 1,329.66 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.86 g	11.63 g	4.00 g	15.60 g	14.39 g	3.36 g	17.32 g	15.87 g	5.13 g	26.96 g	11.35 g	2.61 g	14.64 g	9.58 g	3.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.27 g	0.00 g	0.09 g	63.75 g	7.59 g	0.62 g	45.58 g	0.08 g	0.58 g	59.56 g	0.11 g	0.72 g	45.32 g	0.00 g	0.42 g		





Heti étlap 2024.09.23. - 2024.09.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	Trappista sajt, Margarin (szendvics), Zsemle, Uborka**	Gépsonka Sümegi, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin (szendvics), Jégcsapretek	Májkrém klf., Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**	Gépsonka Sümegi, Margarin (szendvics), Zsemle, Jégsaláta	Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**										
		Energia: 216.37 Kcal / 904.43 Kj	Energia: 183.57 Kcal / 767.32 Kj	Energia: 636.47 Kcal / 2,660.44 Kj	Energia: 134.10 Kcal / 560.54 Kj	Energia: 103.29 Kcal / 431.75 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	15.07 g	4.74 g	1.59 g	30.48 g	42.82 g	14.50 g	8.09 g	1.96 g	0.69 g	3.68 g	1.02 g	0.30 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	18.31 g	0.08 g	1.09 g	29.72 g	0.08 g	4.21 g	22.01 g	0.36 g	0.79 g	17.92 g	0.08 g	0.52 g		

