



Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Citromos tea 4-6, Kenőmájaskrém 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**	Karamellás tej 4-6, Túrókrém mazsolás 4-6, Graham kenyér	gyümölcsstea 4-6, Sertés párizsi Kométa am., Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**	Tej ! 4-6, Tojáskrém házi 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom**	Citromos tea 4-6, halkrém házi 4-6, Graham kenyér, Uborka**										
		Energia: 124.77 Kcal / 521.54 KJ	Energia: 253.31 Kcal / 1,058.84 KJ	Energia: 185.66 Kcal / 776.06 KJ	Energia: 224.56 Kcal / 938.66 KJ	Energia: 155.01 Kcal / 647.94 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.74 g	2.66 g	0.75 g	11.02 g	8.78 g	2.17 g	7.25 g	6.48 g	2.36 g	10.16 g	7.80 g	2.73 g	4.42 g	10.41 g	1.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.49 g	1.58 g	0.55 g	40.48 g	14.59 g	0.76 g	22.59 g	4.28 g	0.52 g	26.37 g	0.14 g	0.81 g	18.94 g	1.60 g	0.60 g		
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Halgaluska 4-6, Borsos tokány 4-6, Tészta köret 4-6, Vegyesvágott	Zöldségleves 4-6, Fokhagymás aprópecsenye4-6, Paradicsomos káposzta4-6, Kenyér**	Cseh burgonyás fokhagymaleves4, Levesgyöngy 18%, Csirkemell paprikás 4-6, Tészta köret 4-6, Vegyesvágott	Fejtettbab leves 4-6, Vagdalt 4-6, Burgonya főzelék 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér	Reszelttészta leves4-6, Székelykáposzta 4-6, Graham kenyér										
		Energia: 264.62 Kcal / 1,106.11 KJ	Energia: 348.38 Kcal / 1,456.23 KJ	Energia: 288.11 Kcal / 1,204.30 KJ	Energia: 462.76 Kcal / 1,934.34 KJ	Energia: 339.95 Kcal / 1,420.99 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.06 g	10.60 g	3.60 g	14.42 g	9.41 g	3.21 g	19.04 g	5.20 g	0.76 g	20.02 g	11.39 g	4.10 g	14.62 g	18.39 g	4.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.03 g	0.00 g	0.88 g	50.68 g	7.77 g	0.66 g	42.41 g	0.00 g	0.90 g	67.32 g	0.08 g	0.84 g	38.57 g	0.10 g	0.62 g		
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)															





Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00110) Óvodás (4-6 év)</b>	Sonkás szelet Kométa am., Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Pulykamellsonka, Margarin (szendvics), Zsemle, Jégsaláta	Kockasajt db**18%, Hagymás stangli	Kenyér**, Májkrém 4-6, Kápia paprika	Barackíz, Graham kenyér, Alma**
		Energia: 105.04 Kcal / 439.07 KJ	Energia: 106.14 Kcal / 443.67 KJ	Energia: 250.96 Kcal / 1,049.01 KJ	Energia: 145.32 Kcal / 607.44 KJ	Energia: 184.36 Kcal / 770.62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.02 g 1.13 g 0.37 g	4.08 g 0.62 g 0.23 g	8.12 g 3.00 g 1.21 g	5.20 g 3.61 g 1.12 g	3.90 g 5.60 g 0.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
17.87 g 0.09 g 0.60 g	21.94 g 0.36 g 0.64 g	49.32 g 2.02 g 0.44 g	22.78 g 0.28 g 0.80 g	38.15 g 12.56 g 0.55 g		

