



Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Citromos tea 4-6, sajtkrém 4-6, Graham kenyér, Paradicsom**	Tejeskávé 4-6, Májkrém 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**	Citromos tea 4-6, Graham kenyér, Paradicsom**, Vajkrém, magyaros	Eprestej! 4-6, Zala felvágott Kométa am., Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**	Citromos tea 4-6, halkrém házi 4-6, Graham kenyér, Uborka**
		Energia: 151.09 Kcal / 631.56 Kj	Energia: 212.66 Kcal / 888.92 Kj	Energia: 151.93 Kcal / 635.07 Kj	Energia: 278.00 Kcal / 1,162.04 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
		3.75 g 10.05 g 2.05 g	8.43 g 5.47 g 2.05 g	3.90 g 10.04 g 2.55 g	13.53 g 9.32 g 3.75 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
19.43 g 1.60 g 0.66 g	30.39 g 6.57 g 0.85 g	19.49 g 1.60 g 0.55 g	32.91 g 6.87 g 1.47 g	18.94 g 1.60 g 0.60 g		
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Paradicsom leves 4-6, Cékla, Rizseshús 4-6	Húsleves* 4-6, Főtt sertéshús 4-6, Vadasmártás 4-6, Tészta köret 4-6	Füstölt sajtos karfiolkrémleves, Rakott kelkáposzta 4-6, Alma**	Zöldségleves 4-6, Sült kolbász 4-6, Szárazbabfőzelék 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér	Csurgatott tojás leves 4-6, Török rizs 4-6, Csemege uborka, Sarkadi pecsenye 4-6
		Energia: 344.76 Kcal / 1,441.10 Kj	Energia: 392.66 Kcal / 1,641.32 Kj	Energia: 325.19 Kcal / 1,359.29 Kj	Energia: 325.01 Kcal / 1,358.54 Kj	Energia: 366.46 Kcal / 1,531.80 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13.12 g 10.10 g 3.46 g	26.15 g 15.60 g 5.32 g	15.30 g 14.83 g 5.04 g	16.57 g 4.69 g 1.92 g	19.51 g 14.65 g 5.53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
49.71 g 5.00 g 0.24 g	36.45 g 2.65 g 1.01 g	34.63 g 0.01 g 0.08 g	51.94 g 0.09 g 0.70 g	41.17 g 0.00 g 0.65 g		





Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	Sárgarépás margarin 4-6, Gépsonka Sümegi, Graham kenyér	Sertés párizsi Kométa am., Margarin (szendvics), Zsemle, Uborka**	Margarin** ráma, Méz kg-os**, Graham kenyér, Alma**, Dióbél	Padlizsánkrém házi 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom**	Szezámagos kifli, zsemle, Kockasajt db**18%
		Energia: 175.25 Kcal / 732.55 KJ	Energia: 168.85 Kcal / 705.79 KJ	Energia: 477.32 Kcal / 1,995.20 KJ	Energia: 107.57 Kcal / 449.64 KJ	Energia: 152.44 Kcal / 637.20 KJ
		Fehérje 10.22 g Zsír 10.84 g T.Zsírsvav 1.91 g	Fehérje 7.33 g Zsír 6.02 g T.Zsírsvav 2.26 g	Fehérje 9.46 g Zsír 36.70 g T.Zsírsvav 8.20 g	Fehérje 3.80 g Zsír 1.13 g T.Zsírsvav 0.36 g	Fehérje 5.42 g Zsír 2.53 g T.Zsírsvav 0.19 g
		Szénhidrát 17.23 g Cukor 0.10 g Só 0.93 g	Szénhidrát 22.31 g Cukor 0.36 g Só 0.57 g	Szénhidrát 35.58 g Cukor 8.20 g Só 0.75 g	Szénhidrát 18.61 g Cukor 0.09 g Só 0.52 g	Szénhidrát 28.26 g Cukor 0.46 g Só -0.27 g

