



## Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00110) Óvodás (4-6 év)</b>	Citromos tea 4-6, Sertés párizsi Kométa am., Margarin (szendvics), Graham kenyér, Kápia paprika	Tejeskávé 4-6, Májkrém 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka**	Citromos tea 4-6, Kőrözött túró házi 4-6, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Tej ! 4-6, Főtt tojás, Graham kenyér, Margarin (szendvics), Uborka**
		Energia: 171.52 Kcal / 716.95 Kj	Energia: 211.09 Kcal / 882.36 Kj	Energia: 146.81 Kcal / 613.67 Kj	Energia: 205.39 Kcal / 858.53 Kj
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		7.21 g    10.92 g    2.35 g	8.39 g    5.43 g    2.05 g	6.16 g    8.34 g    1.43 g	11.40 g    10.07 g    2.13 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
19.11 g    1.60 g    0.55 g	30.13 g    6.57 g    0.85 g	19.81 g    1.60 g    0.58 g	25.30 g    0.10 g    0.82 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00110) Óvodás (4-6 év)</b>	Gombás lencseleves 4-6, Natúr sertéskaraj 4-6, Sütőtök ragu 4-6, Török rizs 4-6	Fokhagymás babkémleves 4-6, Carbonara spagetti 4-6, Körte, Levesgyöngy 18%	Lebbencsleves 4-6, Sertés pörkölt 4-6, Zöldborsófőzelék 4-6, Kenyér**, Alma**	Burgonyagombóc leves 4-6, Mexikói chilis bab 4-6, Párolt rizsköret 4-6, Csemege uborka
		Energia: 355.99 Kcal / 1,488.04 Kj	Energia: 309.92 Kcal / 1,295.47 Kj	Energia: 497.93 Kcal / 2,081.35 Kj	Energia: 444.97 Kcal / 1,859.97 Kj
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		20.22 g    10.47 g    3.68 g	17.89 g    15.46 g    6.30 g	24.23 g    16.26 g    5.62 g	17.23 g    10.50 g    3.58 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
47.23 g    0.03 g    0.19 g	23.94 g    0.00 g    1.06 g	63.31 g    0.29 g    0.86 g	69.79 g    0.00 g    0.08 g		





### Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek								
<b>Uzsonna</b>	<b>(00110) Óvodás (4-6 év)</b>	Ivójoghurt, Kifli	Trappista sajt, Margarin (szendvics), Zsemle, Uborka**	Zala felvágott Kométa am., Margarin (szendvics), Zsemle, Jégsaláta	Zabpelyhes keksz, Alma**								
		Energia: 290.00 Kcal / 1,212.20 KJ	Energia: 216.37 Kcal / 904.43 KJ	Energia: 176.22 Kcal / 736.60 KJ	Energia: 30.95 Kcal / 129.37 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.70 g	7.02 g	3.73 g	12.07 g	8.99 g	5.56 g	8.25 g	6.51 g	2.38 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.81 g	13.99 g	1.20 g	22.73 g	0.36 g	1.30 g	22.11 g	0.36 g	1.32 g	7.00 g	0.00 g	0.00 g		

