



### Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00110) Óvodás (4-6 év)</b>	Teljes kiőrlésű kenyér, Kakaó 4-6, Margarin (szendvics), Zöldpaprika darabos	Tej ! 4-6, Sertés párizsi Kométa am., Vajkrém , magyaros, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Tejeskávé 4-6, sajtkrém 4-6, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Citromos tea 4-6, felvágottkrém házi 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka**	Tojáskrém házi 4-6, Graham kenyér, Uborka**, Karamellás tej 4-6
		Energia: 237.86 Kcal / 994.25 KJ	Energia: 229.96 Kcal / 961.23 KJ	Energia: 219.13 Kcal / 915.96 KJ	Energia: 150.83 Kcal / 630.47 KJ	Energia: 270.72 Kcal / 1,131.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.59 g 7.03 g 2.67 g	11.22 g 12.75 g 3.60 g	7.20 g 11.57 g 2.85 g	4.45 g 5.30 g 1.56 g	10.12 g 12.22 g 2.71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33.16 g 7.87 g 0.74 g	25.56 g 0.10 g 0.75 g	29.54 g 6.59 g 0.79 g	19.32 g 1.61 g 0.70 g	37.97 g 12.65 g 0.84 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00110) Óvodás (4-6 év)</b>	Sütőtök krémleves 4-6, Ludaskása 4-6, Párolt lilakáposzta 4-6	Vagdalt 4-6, Burgonya köret petr.4-6, cékla saláta!, Csontleves tésztabetéttel 4-6	Gombaleves 4-6, Sertés pörkölt 4-6, Zöldbabfőzelék 4-6, Kenyér**, Alma**	Karfiolleves 4-6, Húsgombóc 4-6, Paradicsom mártás4-6, Burgonya sós féladag 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér	Babgulyás 4-6, Káposztás kocka 4-6, Graham kenyér, Alma**
		Energia: 439.40 Kcal / 1,836.69 KJ	Energia: 275.76 Kcal / 1,152.68 KJ	Energia: 490.06 Kcal / 2,048.45 KJ	Energia: 398.39 Kcal / 1,665.27 KJ	Energia: 364.94 Kcal / 1,525.45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		16.67 g 19.35 g 6.36 g	11.60 g 9.56 g 3.19 g	22.19 g 15.00 g 5.29 g	14.89 g 9.89 g 3.36 g	17.15 g 14.21 g 3.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50.91 g 5.00 g 0.13 g	35.04 g 0.00 g 0.27 g	66.42 g 0.29 g 0.75 g	59.91 g 7.57 g 0.59 g	50.21 g 2.60 g 0.64 g		





### Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00110) Óvodás (4-6 év)</b>	Teljes kiőrlésű kenyér, Májkrém 4-6, Lilahagyma	Zala felvágott Kométa am., Margarin (szendvics), Zsemle, Jégsaláta	Pizzás kifli	Ivójoghurt, Szezámagos kifli, zsemle	Kolbászkrém 4-6, Graham kenyér, Zöldpaprika**										
		Energia: 141.77 Kcal / 592.60 KJ	Energia: 176.22 Kcal / 736.60 KJ	Energia: 145.69 Kcal / 608.98 KJ	Energia: 318.28 Kcal / 1,330.41 KJ	Energia: 119.83 Kcal / 500.89 KJ										
		Fehérje 5.02 g	Zsír 3.93 g	T.Zsírsv 1.24 g	Fehérje 8.25 g	Zsír 6.51 g	T.Zsírsv 2.38 g	Fehérje 5.44 g	Zsír 2.70 g	T.Zsírsv 1.40 g	Fehérje 11.01 g	Zsír 8.32 g	T.Zsírsv 3.32 g	Fehérje 4.21 g	Zsír 7.22 g	T.Zsírsv 0.85 g
		Szénhidrát 19.58 g	Cukor 0.08 g	Só 0.72 g	Szénhidrát 22.11 g	Cukor 0.36 g	Só 1.32 g	Szénhidrát 25.80 g	Cukor 1.00 g	Só 0.60 g	Szénhidrát 50.71 g	Cukor 13.45 g	Só 1.22 g	Szénhidrát 17.56 g	Cukor 0.13 g	Só 0.66 g

