



Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Tej ! 4-6, Vajkrém , magyaros, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**	Kakaó 4-6, Kakaós csiga	Citromos tea 4-6, Májkrém 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka**	Citromos tea 4-6, Kőrözött túró házi 4-6, Graham kenyér, Póréhagyma**	Citromos tea 4-6, Tojáskrém házi 4-6, Graham kenyér, Uborka**
		Energia: 204.58 Kcal / 855.14 KJ	Energia: 2,951.17 Kcal / 12,335.89 KJ	Energia: 142.59 Kcal / 596.03 KJ	Energia: 144.73 Kcal / 604.97 KJ	Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ
		Fehérje 8.98 g Zsír 6.27 g T.Zsírsv 3.00 g	Fehérje 68.72 g Zsír 51.47 g T.Zsírsv 23.93 g	Fehérje 4.98 g Zsír 3.93 g T.Zsírsv 1.24 g	Fehérje 5.92 g Zsír 8.28 g T.Zsírsv 1.43 g	Fehérje 5.02 g Zsír 9.97 g T.Zsírsv 1.49 g
		Szénhidrát 26.03 g Cukor 0.08 g Só 0.72 g	Szénhidrát 582.25 g Cukor 215.79 g Só 6.40 g	Szénhidrát 19.82 g Cukor 1.58 g Só 0.72 g	Szénhidrát 19.24 g Cukor 1.60 g Só 0.58 g	Szénhidrát 19.09 g Cukor 1.66 g Só 0.64 g
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Teljes kiőrlésű kenyér, Lebbencsleves 4-6, Sertés pörkölt 4-6, Zöldborsófőzelék 4-6	zöldbableves 4-6, Rántott sertészsajlet 4-6, Kukoricás rizs 4-6, cékla saláta!	Húsleves* 4-6, Főtt sertéshús 4-6, Vadasmártás 4-6, Tészta köret 4-6	Édesburgonya krémleves 4-6, Tarhonyáshús 4-6, Levesgyöngy 18%, Káposzta saláta sav.	Sertésragu leves 4-6, Túrós-tejfölös tészta 4-6, Alma**
		Energia: 461.38 Kcal / 1,928.57 KJ	Energia: 406.42 Kcal / 1,698.84 KJ	Energia: 392.66 Kcal / 1,641.32 KJ	Energia: 336.10 Kcal / 1,404.90 KJ	Energia: 270.85 Kcal / 1,132.15 KJ
		Fehérje 23.77 g Zsír 16.24 g T.Zsírsv 5.74 g	Fehérje 17.57 g Zsír 9.79 g T.Zsírsv 3.32 g	Fehérje 26.15 g Zsír 15.60 g T.Zsírsv 5.32 g	Fehérje 14.85 g Zsír 13.46 g T.Zsírsv 3.88 g	Fehérje 13.96 g Zsír 16.45 g T.Zsírsv 6.67 g
		Szénhidrát 52.35 g Cukor 0.08 g Só 0.77 g	Szénhidrát 61.53 g Cukor 0.00 g Só 0.40 g	Szénhidrát 36.45 g Cukor 2.65 g Só 1.01 g	Szénhidrát 39.96 g Cukor 0.11 g Só 0.31 g	Szénhidrát 16.93 g Cukor 0.00 g Só 0.24 g





Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	sajtkrém 4-6, Zsemle, Uborka**	halkrém házi 4-6, Graham kenyér	Ivójoghurt, Kifli	Zala felvágott Kométa am., Margarin (szendvics), Zsemle, Uborka**	Kockasajt db**18%, Dinkelspitz										
		Energia: 147.95 Kcal / 618.43 KJ		Energia: 146.28 Kcal / 611.45 KJ		Energia: 290.00 Kcal / 1,212.20 KJ		Energia: 178.39 Kcal / 745.67 KJ		Energia: 2,638.76 Kcal / 11,030.02 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.91 g	5.17 g	1.95 g	4.22 g	10.39 g	1.48 g	9.70 g	7.02 g	3.73 g	8.44 g	6.53 g	2.38 g	95.20 g	17.20 g	6.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22.43 g	0.36 g	0.68 g	17.04 g	0.10 g	0.60 g	47.81 g	13.99 g	1.20 g	22.43 g	0.36 g	1.32 g	529.00 g	8.30 g	15.90 g		

