

Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Tejeskávé 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér, sajtkrém 4-6, Jégcsapretek	Karamellás tej 4-6, Löncskrém 4-6, Graham kenyér, Uborka**	gyümölcstea 4-6, HOT - DOG	Tej ! 4-6, Sertés párizsi Kométa am., Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Citromos tea 4-6, Tojáskrém házi 4-6, Graham kenyér, Jégcsapretek	Citromos tea 4-6, Májkrém 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér, Kápia paprika
		Energia: 221.44 Kcal / 925.62 KJ	Energia: 256.62 Kcal / 1,072.67 KJ	Energia: 185.80 Kcal / 776.64 KJ	Energia: 238.73 Kcal / 997.89 KJ	Energia: 154.70 Kcal / 646.65 KJ	Energia: 144.15 Kcal / 602.55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.33 g 7.10 g 2.86 g	9.57 g 10.56 g 2.47 g	8.06 g 10.20 g 3.90 g	12.33 g 8.69 g 3.59 g	5.04 g 9.97 g 1.50 g	5.02 g 3.97 g 1.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30.15 g 6.57 g 0.77 g	38.80 g 12.72 g 0.93 g	15.84 g 4.48 g 1.54 g	25.86 g 0.08 g 0.73 g	19.28 g 1.66 g 0.65 g	20.08 g 1.58 g 0.72 g		
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Teljes kiőrlésű kenyér, Lencseleves4-6, Sertés pörkölt 4-6, Tökfőzelék 4-6, Kenyér**	Füstölt sajtos karfiolkrémleves, Rakott burgonya 4-6	Csurgatott tojás leves4-6, Fokhagymás aprópecsenye4-6, Kelkáposzta főzelék 4-6, Graham kenyér, Mandarin	Csontleves tésztabetéttel 4-6, Rántott hal 4-6, Tartármártás /majonézből/4-6, Zöldséges törökrizs 4-6	Brokkolikrémleves 4-6, Bolognai spagetti 4-6, Levesgyöngy 18%, Trapista sajt, Csokoládé, szeletes	Paradicsom leves 4-6, Rizshús 4-6, Svanyú
		Energia: 535.12 Kcal / 2,236.80 KJ	Energia: 444.59 Kcal / 1,858.39 KJ	Energia: 385.77 Kcal / 1,612.52 KJ	Energia: 403.05 Kcal / 1,684.75 KJ	Energia: 597.55 Kcal / 2,497.76 KJ	Energia: 328.59 Kcal / 1,373.51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.19 g 16.38 g 6.15 g	15.73 g 20.25 g 8.09 g	17.11 g 14.98 g 3.49 g	25.71 g 8.14 g 2.65 g	24.39 g 35.85 g 7.67 g	12.69 g 10.07 g 3.47 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
68.32 g 1.42 g 1.27 g	48.54 g 0.02 g 1.14 g	52.80 g 0.10 g 0.63 g	58.67 g 5.15 g 0.43 g	59.60 g 0.70 g 1.38 g	46.40 g 5.00 g 1.56 g		





Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	Vajkrém , magyaros, Magos zsemle, kifli, Zöldpaprika**	Sonkás szelet Kométa am., Margarin (szendvics), Zsemle, Jégsaláta	Kakaós csiga	Kockasajt db**18%, Kifli	Barackíz**, Graham kenyér	Gabonás keksz kakaós, Alma**
		Energia: 291.96 Kcal / 1,220.39 KJ	Energia: 105.67 Kcal / 441.70 KJ	Energia: 2,846.89 Kcal / 11,900.00 KJ	Energia: 124.16 Kcal / 518.99 KJ	Energia: 95.60 Kcal / 399.61 KJ	Energia: 502.95 Kcal / 2,102.33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.38 g 6.88 g 2.22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3.93 g 0.69 g 0.26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 63.60 g 49.20 g 22.70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.11 g 1.23 g 0.60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3.40 g 5.20 g 0.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.20 g 20.40 g 9.50 g
		Szénhidrát Cukor Só 48.28 g 0.87 g 1.25 g	Szénhidrát Cukor Só 21.95 g 0.37 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só 566.50 g 208.00 g 6.20 g	Szénhidrát Cukor Só 25.36 g 1.00 g -0.29 g	Szénhidrát Cukor Só 16.89 g 0.10 g 0.55 g	Szénhidrát Cukor Só 68.00 g 21.00 g 0.55 g

