



## Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00110) Óvodás (4-6 év)</b>	Tejeskávé 4-6, Kenőmájaskrém 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Citromos tea 4-6, Tojásos sonkakerém 4-6, Graham kenyér, Uborka**	Tej ! 4-6, sajtkrém 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	gyümölcstea 4-6, HOT - DOG	Citromos tea 4-6, Túrókrém asz.szilvás4-6, Graham kenyér										
		Energia: 192.17 Kcal / 803.27 KJ	Energia: 148.97 Kcal / 622.69 KJ	Energia: 217.83 Kcal / 910.53 KJ	Energia: 185.80 Kcal / 776.64 KJ	Energia: 137.25 Kcal / 573.71 KJ										
		Fehérje 7.13 g	Zsír 4.12 g	T.Zsírsvav 1.57 g	Fehérje 4.33 g	Zsír 9.81 g	T.Zsírsvav 1.57 g	Fehérje 8.91 g	Zsír 7.84 g	T.Zsírsvav 3.28 g	Fehérje 8.06 g	Zsír 10.20 g	T.Zsírsvav 3.90 g	Fehérje 5.91 g	Zsír 6.53 g	T.Zsírsvav 0.95 g
		Szénhidrát 29.73 g	Cukor 6.57 g	Só 0.69 g	Szénhidrát 18.86 g	Cukor 1.62 g	Só 0.73 g	Szénhidrát 25.98 g	Cukor 0.08 g	Só 0.84 g	Szénhidrát 15.84 g	Cukor 4.48 g	Só 1.54 g	Szénhidrát 21.74 g	Cukor 4.18 g	Só 0.56 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00110) Óvodás (4-6 év)</b>	zöldbableves 4-6, Rántott csirkemell4-6, Rizi-bizi 4-6, Svanyú	Rántott leves zsemlekockával4-, Sertés pörkölt 4-6, Kelkáposzta főzelék 4-6, Graham kenyer	Gesztenyés gyüm.leves4 -6, Sült csirkemell 4-6, Zöldséges törökrisz 4-6, Vegyesvágott	Zöldségleves 4-6, Rakott rózsa 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldb. csirkeragu leves 4 -6, Darásmetélt ízzel 4-6										
		Energia: 381.10 Kcal / 1,593.00 KJ	Energia: 389.88 Kcal / 1,629.70 KJ	Energia: 295.27 Kcal / 1,234.23 KJ	Energia: 365.49 Kcal / 1,527.75 KJ	Energia: 275.36 Kcal / 1,151.00 KJ										
		Fehérje 19.97 g	Zsír 6.57 g	T.Zsírsvav 2.19 g	Fehérje 18.43 g	Zsír 18.88 g	T.Zsírsvav 4.74 g	Fehérje 16.76 g	Zsír 4.74 g	T.Zsírsvav 1.12 g	Fehérje 16.52 g	Zsír 15.47 g	T.Zsírsvav 5.20 g	Fehérje 13.47 g	Zsír 2.31 g	T.Zsírsvav 0.35 g
		Szénhidrát 59.98 g	Cukor 0.00 g	Só 1.88 g	Szénhidrát 44.15 g	Cukor 0.10 g	Só 0.69 g	Szénhidrát 48.32 g	Cukor 7.33 g	Só 0.59 g	Szénhidrát 39.58 g	Cukor 0.08 g	Só 0.61 g	Szénhidrát 49.69 g	Cukor 19.07 g	Só 0.32 g
<b>Uzsonna</b>	<b>(00110) Óvodás (4-6 év)</b>															





Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00110) Óvodás (4-6 év)</b>	Túrós táska	Ivójoghurt, Dinkelspitz	Sertés párizsi Kométa am., Margarin (szendvics), Zsemle, Pritamin paprika	Löncskrém 4-6, Uborka**, Teljes kiőrlésű kenyér	Kockasajt db**18%, Kifli										
		Energia: 306.70 Kcal / 1,282.01 Kj		Energia: 2,804.60 Kcal / 11,723.23 Kj		Energia: 149.13 Kcal / 623.36 Kj		Energia: 135.75 Kcal / 567.44 Kj		Energia: 124.16 Kcal / 518.99 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		7.39 g	13.31 g	6.42 g	100.79 g	22.99 g	9.33 g	6.18 g	4.24 g	1.58 g	4.51 g	3.87 g	1.26 g	4.11 g	1.23 g	0.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.14 g	8.79 g	0.62 g	551.45 g	21.29 g	17.39 g	22.55 g	0.36 g	0.57 g	18.79 g	0.21 g	0.70 g	25.36 g	1.00 g	-0.29 g		

