



Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

|                       |                         | hétfő   | kedd  | szerda   | csütörtök   | péntek   |
|-----------------------|-------------------------|---|---|--|---|--|
| Tízórai               | (00110) Óvodás (4-6 év) | gyümölcsstea 4-6, Graham kenyér, Jégcsapretek, Kenőmájaskrém 4-6                      | Citromos tea 4-6, Sertés párizsi Kométa am., Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka**       | Kakaó 4-6, Felvágott (Zala, Kópé)**, Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Kápia paprika | Citromos tea 4-6, Kőrözött túró házi 4-6, Graham kenyér, Zöldpaprika**  | Tej ! 4-6, halkrém házi 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek                            |
|                       |                         | Energia: 133.80 Kcal / 559.28 Kj  | Energia: 170.19 Kcal / 711.39 Kj  | Energia: 280.96 Kcal / 1,174.41 Kj   | Energia: 146.81 Kcal / 613.67 Kj  | Energia: 223.78 Kcal / 935.40 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  |
|                       |                         | 3.68 g 7.06 g 0.75 g  | 7.21 g 6.24 g 2.30 g  | 13.48 g 9.26 g 3.71 g  | 6.16 g 8.34 g 1.43 g  | 9.58 g 8.22 g 2.72 g   |
|                       |                         | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  |
| 22.04 g 4.30 g 0.59 g | 19.28 g 1.58 g 0.52 g   | 33.85 g 7.87 g 1.47 g   | 19.81 g 1.60 g 0.58 g   | 25.95 g 0.08 g 0.78 g  |   |  |
|                       |                         |   |   |  |   |  |
| Ebéd                  | (00110) Óvodás (4-6 év) | Póréhagyma krémleves 4-6, Levesgyöngy 18%, Török rizs 4-6, Temesvári sertéstokány 4-6 | Zöldségleves 4-6, Vagdalt 4-6, Burgonya főzelék 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma** | Húsgaluska leves 4-6, Mandarin, Darásmetélt ízzel 4-6  | Csemege uborka, Karalábé leves 4-6, Csirkepörkölt 4-6, Tészta köret 4-6 | Rántott leves zsemlekockával4-, Főtt, füstölt s.comb 4-6, Szárazbabfőzelék4-6, Graham kenyér |
|                       |                         | Energia: 504.95 Kcal / 2,110.69 Kj  | Energia: 443.24 Kcal / 1,852.74 Kj  | Energia: 285.95 Kcal / 1,195.27 Kj   | Energia: 256.18 Kcal / 1,070.83 Kj                                      | Energia: 585.59 Kcal / 2,447.77 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  |
|                       |                         | 22.78 g 28.20 g 10.31 g   | 17.58 g 11.73 g 4.07 g  | 6.99 g 4.62 g 1.49 g   | 19.94 g 4.86 g 1.05 g   | 28.63 g 32.07 g 11.05 g  |
|                       |                         | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  |
| 41.05 g 0.00 g 0.20 g | 64.69 g 0.08 g 0.84 g   | 53.19 g 19.07 g 0.13 g  | 32.87 g 0.00 g 0.96 g   | 53.29 g 0.10 g 4.42 g  |   |  |
|                       |                         |   |   |  |   |  |





Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

|                |                                    | hétfő  | kedd   | szerda   | csütörtök  | péntek  |
|----------------|------------------------------------|--|--|--|--|---|
| <b>Uzsonna</b> | <b>(00110) Óvodás<br/>(4-6 év)</b> | Ivójoghurt, Korpás zsemle, kifli                   | sajtkrém 4-6, Zsemle, Póréhagyma**               | Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépas margarin 4-6, Kápia paprika | Pizzás kifli                                     | Zala felvágott Kométa am., Margarin (szendvics), Zsemle, Uborka** |
|                |                                    | Energia: 2,412.25 Kcal / 10,083.21 KJ              | Energia: 147.44 Kcal / 616.30 KJ                 | Energia: 136.19 Kcal / 569.27 KJ                               | Energia: 145.69 Kcal / 608.98 KJ                 | Energia: 178.39 Kcal / 745.67 KJ                                  |
|                |                                    | Fehérje 89.19 g<br>Zsír 15.39 g<br>T.Zsírsv 6.33 g | Fehérje 3.71 g<br>Zsír 5.15 g<br>T.Zsírsv 1.95 g | Fehérje 3.84 g<br>Zsír 4.36 g<br>T.Zsírsv 1.19 g               | Fehérje 5.44 g<br>Zsír 2.70 g<br>T.Zsírsv 1.40 g | Fehérje 8.44 g<br>Zsír 6.53 g<br>T.Zsírsv 2.38 g                  |
|                |                                    | Szénhidrát 501.25 g<br>Cukor 20.99 g<br>Só 13.59 g | Szénhidrát 22.12 g<br>Cukor 0.36 g<br>Só 0.68 g  | Szénhidrát 18.44 g<br>Cukor 0.08 g<br>Só 0.57 g                | Szénhidrát 25.80 g<br>Cukor 1.00 g<br>Só 0.60 g  | Szénhidrát 22.43 g<br>Cukor 0.36 g<br>Só 1.32 g                   |
|                |                                    |  |  |  |  |   |

