



Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00110) Óvodás (4-6 év)</b>	Kakaó 4-6, Párizsi, sertés, Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Citromos tea 4-6, felvágottkrém házi 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Citromos tea 4-6, Májkrém 4-6, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Citromos tea 4-6, Túrókrém mazsolás 4-6, Graham kenyér	Tej ! 4-6, Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**
		Energia: 317.85 Kcal / 1,328.61 KJ	Energia: 151.30 Kcal / 632.43 KJ	Energia: 142.16 Kcal / 594.23 KJ	Energia: 136.82 Kcal / 571.91 KJ	Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ
		Fehérje 14.84 g Zsír 12.76 g T.Zsírsvav 5.09 g	Fehérje 4.47 g Zsír 5.30 g T.Zsírsvav 1.57 g	Fehérje 4.98 g Zsír 8.41 g T.Zsírsvav 1.23 g	Fehérje 5.92 g Zsír 6.53 g T.Zsírsvav 0.95 g	Fehérje 16.70 g Zsír 13.45 g T.Zsírsvav 5.22 g
		Szénhidrát 33.95 g Cukor 7.87 g Só 1.86 g	Szénhidrát 19.51 g Cukor 1.61 g Só 0.71 g	Szénhidrát 19.65 g Cukor 1.60 g Só 0.75 g	Szénhidrát 21.60 g Cukor 3.60 g Só 0.56 g	Szénhidrát 26.47 g Cukor 0.08 g Só 1.97 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00110) Óvodás (4-6 év)</b>	Halleves halgaluskával 4-6, Túrós derelye 4-6, Alma**	Erdélyi rakott káposzta 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér, Cseh burgonyás fokhagymaleves4	Gesztenyész gyüm.leves4 -6, Rántott csirkemell4-6, Rizi-bizi 4-6, Svanyú, Bombi, puszedli	Graham kenyér, Rizsleves !, Sült kolbász 4-6, Sárgaborsó főzelék4-6	Székelykáposzta 4-6, Kenyér**, Zöldségleves 4-6
		Energia: 213.60 Kcal / 892.85 KJ	Energia: 361.24 Kcal / 1,509.98 KJ	Energia: 425.48 Kcal / 1,778.51 KJ	Energia: 595.62 Kcal / 2,489.69 KJ	Energia: 336.66 Kcal / 1,407.24 KJ
		Fehérje 9.10 g Zsír 1.47 g T.Zsírsvav 0.34 g	Fehérje 14.41 g Zsír 11.30 g T.Zsírsvav 4.33 g	Fehérje 20.23 g Zsír 7.69 g T.Zsírsvav 2.86 g	Fehérje 21.84 g Zsír 25.59 g T.Zsírsvav 10.35 g	Fehérje 14.16 g Zsír 13.45 g T.Zsírsvav 4.49 g
		Szénhidrát 41.26 g Cukor 10.79 g Só 0.33 g	Szénhidrát 48.03 g Cukor 0.08 g Só 0.59 g	Szénhidrát 68.28 g Cukor 7.32 g Só 1.92 g	Szénhidrát 80.75 g Cukor 0.11 g Só 0.75 g	Szénhidrát 41.14 g Cukor 0.29 g Só 0.68 g





Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00110) Óvodás (4-6 év)</b>	Sonkás szelet Kométa am., Margarin (szendvics), Zsemle, Zöldpaprika**	Margarin** ráma, Méz kg-os**, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma**	sonkakrém házi 4-6, Graham kenyér, Póréhagyma**	sajtkrém 4-6, Csemege szalámi, Zsemle, Kápia paprika	Croissan, vanilliás										
		Energia: 109.41 Kcal / 457.33 KJ	Energia: 224.71 Kcal / 939.29 KJ	Energia: 135.80 Kcal / 567.64 KJ	Energia: 176.96 Kcal / 739.69 KJ	Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 KJ										
		Fehérje 4.16 g	Zsír 0.75 g	T.Zsírsv 0.26 g	Fehérje 3.90 g	Zsír 8.16 g	T.Zsírsv 2.14 g	Fehérje 4.21 g	Zsír 9.04 g	T.Zsírsv 1.31 g	Fehérje 5.09 g	Zsír 6.99 g	T.Zsírsv 2.55 g	Fehérje 5.79 g	Zsír 16.27 g	T.Zsírsv 9.81 g
		Szénhidrát 22.53 g	Cukor 0.37 g	Só 0.64 g	Szénhidrát 32.46 g	Cukor 8.18 g	Só 0.62 g	Szénhidrát 17.03 g	Cukor 0.15 g	Só 0.70 g	Szénhidrát 22.84 g	Cukor 0.36 g	Só 0.83 g	Szénhidrát 49.52 g	Cukor 15.45 g	Só 0.64 g

