



Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Tej ! 4-6, sajtkrém 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**	Citromos tea 4-6, Tojáskrém házi 4-6, Uborka**, Graham kenyér	Kakaó 4-6, Lekváros bukta	Citromos tea 4-6, Lönccskrém 4-6, Zöldpaprika**, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej ! 4-6, halkrém házi 4- 6, Póréhagyma**, Graham kenyér
		Energia: 218.93 Kcal / 915.13 KJ	Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ	Energia: 371.98 Kcal / 1,554.88 KJ	Energia: 143.70 Kcal / 600.67 KJ	Energia: 220.80 Kcal / 922.94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		8.93 g 7.88 g 3.27 g	5.02 g 9.97 g 1.49 g	11.18 g 7.01 g 3.46 g	4.55 g 3.91 g 1.26 g	9.32 g 12.64 g 2.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
26.05 g 0.08 g 0.83 g	19.09 g 1.66 g 0.64 g	67.58 g 26.77 g 0.81 g	20.61 g 1.71 g 0.70 g	25.02 g 0.10 g 0.80 g		
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Karfiolleves 4-6, Hentes tokány 4-6, Tészta köret 4-6	Paradicsom leves 4-6, Budapest ragu 4-6, Török rizs 4-6, Csemege uborka	Zöldségleves 4-6, Sült kolbász 4-6, Szárabbabfőzelék4-6, Graham kenyér, Alma**	Csontleves tésztabetéttel 4-6, Csirkemell gyros4-6, Párolt rizsköret 4-6, Amerikai káposztasaláta 4- 6	Székelygulyás4-6, Túrós- tejfölös tészta 4-6, Graham kenyér, Alma**
		Energia: 312.64 Kcal / 1,306.84 KJ	Energia: 357.45 Kcal / 1,494.14 KJ	Energia: 361.51 Kcal / 1,511.11 KJ	Energia: 329.77 Kcal / 1,378.44 KJ	Energia: 389.58 Kcal / 1,628.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		15.32 g 14.76 g 4.73 g	20.00 g 10.04 g 2.75 g	16.93 g 10.36 g 2.00 g	16.90 g 3.68 g 0.99 g	17.20 g 24.86 g 8.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29.32 g 0.00 g 1.23 g	50.60 g 5.00 g 0.57 g	58.51 g 0.11 g 0.76 g	56.63 g 1.60 g 0.63 g	32.53 g 0.10 g 1.32 g		





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	Párizsikrém4-6, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kenyér	Gépsonka Sümegi, Margarin (szendvics), Zsemle, Jégсалáta	Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**	Pizzás kifli	Zala felvágott Kométa am., Margarin (szendvics), Graham kenyer, Zöldpaprika**										
		Energia: 127.47 Kcal / 532.82 KJ	Energia: 149.74 Kcal / 625.91 KJ	Energia: 108.78 Kcal / 454.70 KJ	Energia: 145.69 Kcal / 608.98 KJ	Energia: 174.69 Kcal / 730.20 KJ										
		Fehérje 4.28 g	Zsír 3.47 g	T.Zsírsvav 1.07 g	Fehérje 10.35 g	Zsír 2.67 g	T.Zsírsvav 0.93 g	Fehérje 3.80 g	Zsír 1.45 g	T.Zsírsvav 0.42 g	Fehérje 5.44 g	Zsír 2.70 g	T.Zsírsvav 1.40 g	Fehérje 8.32 g	Zsír 11.43 g	T.Zsírsvav 2.47 g
		Szénhidrát 17.92 g	Cukor 0.11 g	Só 0.67 g	Szénhidrát 22.05 g	Cukor 0.36 g	Só 0.90 g	Szénhidrát 18.22 g	Cukor 0.08 g	Só 0.52 g	Szénhidrát 25.80 g	Cukor 1.00 g	Só 0.60 g	Szénhidrát 17.67 g	Cukor 0.10 g	Só 1.30 g

