



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Kakaó 4-6, Pogácsa sajtos	Citromos tea 4-6, sajtkrém 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Citromos tea 4-6, Tojáskrém házi 4-6, Graham kenyér, Uborka**	Citromos tea 4-6, Sertés párizsi Kométa am., Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka**	Tejeskávé 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin (szendvics), Kápia paprika
		Energia: 436.10 Kcal / 1,822.90 KJ	Energia: 151.53 Kcal / 633.40 KJ	Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ	Energia: 150.67 Kcal / 629.80 KJ	Energia: 179.93 Kcal / 752.11 KJ
		Fehérje 12.79 g Zsír 19.46 g T.Zsírsvav 10.16 g	Fehérje 3.81 g Zsír 5.59 g T.Zsírsvav 2.06 g	Fehérje 5.02 g Zsír 9.97 g T.Zsírsvav 1.49 g	Fehérje 6.02 g Zsír 4.62 g T.Zsírsvav 1.68 g	Fehérje 7.09 g Zsír 2.72 g T.Zsírsvav 1.17 g
		Szénhidrát 54.18 g Cukor 10.30 g Só 1.67 g	Szénhidrát 19.59 g Cukor 1.58 g Só 0.64 g	Szénhidrát 19.09 g Cukor 1.66 g Só 0.64 g	Szénhidrát 19.26 g Cukor 1.58 g Só 0.52 g	Szénhidrát 29.79 g Cukor 6.57 g Só 0.65 g
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Póréhagyma krémleves 4-6, Levesgyöngy 18%, Tarhonyáshús 4-6, cékla saláta!	Karalábé leves 4-6, Sült csirkemell 4-6, Gyümölcs szósz 4-6, Burgonya sós féladag 4-6	Frankfurti leves4-6, Rántott sertésszelet 4-6, Kukoricás rizs 4-6, Csemege uborka	Csurgatott tojás leves4-6, Húsroló 4-6, Sárgaborsó főzelék4-6, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma**	Fejtettbab leves 4-6, Milánói makaróni 4-6, Trapista sajt, Mandarin
		Energia: 334.63 Kcal / 1,398.75 KJ	Energia: 265.90 Kcal / 1,111.46 KJ	Energia: 490.17 Kcal / 2,048.91 KJ	Energia: 529.60 Kcal / 2,213.73 KJ	Energia: 505.61 Kcal / 2,113.45 KJ
		Fehérje 14.63 g Zsír 14.40 g T.Zsírsvav 4.24 g	Fehérje 13.65 g Zsír 3.20 g T.Zsírsvav 1.19 g	Fehérje 21.03 g Zsír 15.63 g T.Zsírsvav 5.04 g	Fehérje 26.40 g Zsír 14.02 g T.Zsírsvav 4.26 g	Fehérje 24.15 g Zsír 20.65 g T.Zsírsvav 9.22 g
		Szénhidrát 37.43 g Cukor 0.00 g Só 0.42 g	Szénhidrát 44.71 g Cukor 13.83 g Só 0.38 g	Szénhidrát 65.78 g Cukor 0.00 g Só 0.96 g	Szénhidrát 72.73 g Cukor 0.08 g Só 1.05 g	Szénhidrát 54.79 g Cukor 3.20 g Só 2.99 g





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	Vajkrém , magyaros, Zöldpaprika**, Graham kenyér	Pizza sonka, Margarin (szendvics), Zsemle, Zöldpaprika**	Ivójoghurt, Dinkelspitz	Kockasajt db**18%, Kifli	felvágottkrém házi 4-6, Graham kenyér, Uborka**										
		Energia: 129.90 Kcal / 542.98 Kj	Energia: 110.87 Kcal / 463.44 Kj	Energia: 2,804.60 Kcal / 11,723.23 Kj	Energia: 124.16 Kcal / 518.99 Kj	Energia: 142.45 Kcal / 595.44 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.84 g	8.46 g	1.77 g	4.14 g	0.91 g	0.30 g	100.79 g	22.99 g	9.33 g	4.11 g	1.23 g	0.60 g	4.41 g	9.74 g	1.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17.65 g	0.10 g	0.55 g	22.56 g	0.37 g	0.61 g	551.45 g	21.29 g	17.39 g	25.36 g	1.00 g	-0.29 g	17.33 g	0.13 g	0.73 g		

