



Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Tej ! 4-6, Kenőmájaskrém 4-6, Uborka**, Graham kenyér	Citromos tea 4-6, Kőrözött túró házi 4-6, Uborka**, Graham kenyér	Karamellás tej 4-6, sajtkrém 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Citromos tea 4-6, HOT - DOG	Citromos tea 4-6, halkrém házi 4-6, Graham kenyer, Póréhagyma**
		Energia: 187.50 Kcal / 783.75 KJ	Energia: 145.24 Kcal / 607.10 KJ	Energia: 268.02 Kcal / 1,120.32 KJ	Energia: 173.67 Kcal / 725.94 KJ	Energia: 154.50 Kcal / 645.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.76 g 9.31 g 1.96 g	6.12 g 8.30 g 1.43 g	8.91 g 7.84 g 3.28 g	8.06 g 10.20 g 3.90 g	4.22 g 10.39 g 1.48 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
25.19 g 0.10 g 0.78 g	19.55 g 1.60 g 0.59 g	38.47 g 12.57 g 0.84 g	12.79 g 1.78 g 1.54 g	18.63 g 1.60 g 0.60 g		
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Brokkolikrémleves 4-6, Levesgyöngy 18%, Temesvári sertéstokány 4 -6, Tészta köret 4-6, Alma**	Bakonyi tarhonyaleves4- 6, Vagdalt 4-6, Burgonya főzelék 4-6, Graham kenyer	Daragaluska leves 4-6, Székelykáposzta 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma**	Zöldségleves 4-6, Főtt, fűstölt s.comb 4-6, Lencsefőzelék4-6, Teljes kiőrlésű kenyér, Mandarin	Rizseshús 4-6, Káposzta saláta sav., Gombaleves 4-6
		Energia: 500.28 Kcal / 2,091.17 KJ	Energia: 549.62 Kcal / 2,297.41 KJ	Energia: 471.36 Kcal / 1,970.28 KJ	Energia: 681.84 Kcal / 2,850.09 KJ	Energia: 392.15 Kcal / 1,639.19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		24.72 g 25.35 g 8.53 g	22.44 g 24.62 g 7.02 g	19.04 g 18.19 g 5.80 g	33.66 g 29.15 g 11.13 g	15.57 g 11.18 g 3.63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43.13 g 0.00 g 1.14 g	66.73 g 0.10 g 1.89 g	58.02 g 0.08 g 0.77 g	68.18 g 1.67 g 4.42 g	56.66 g 0.00 g 0.09 g		





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	Sertés párizsi Kométa am., Margarin (szendvics), Pritamin paprika, Zsemle	Pizzás csiga	felvágottkrém házi 4-6, Zsemle, Póréhagyma**	Sonkás szelet Kométa am., Margarin (szendvics), Zsemle, Jégsaláta	Ivójoghurt, Kifli
		Energia: 149.13 Kcal / 623.36 KJ	Energia: 337.00 Kcal / 1,408.66 KJ	Energia: 147.21 Kcal / 615.34 KJ	Energia: 104.72 Kcal / 437.73 KJ	Energia: 290.00 Kcal / 1,212.20 KJ
		Fehérje 6.18 g Zsír 4.24 g T.Zsírsv 1.58 g	Fehérje 9.62 g Zsír 16.81 g T.Zsírsv 8.76 g	Fehérje 4.37 g Zsír 4.86 g T.Zsírsv 1.46 g	Fehérje 3.81 g Zsír 0.64 g T.Zsírsv 0.24 g	Fehérje 9.70 g Zsír 7.02 g T.Zsírsv 3.73 g
		Szénhidrát 22.55 g Cukor 0.36 g Só 0.57 g	Szénhidrát 37.71 g Cukor 4.65 g Só 1.33 g	Szénhidrát 22.04 g Cukor 0.39 g Só 0.75 g	Szénhidrát 21.94 g Cukor 0.36 g Só 0.62 g	Szénhidrát 47.81 g Cukor 13.99 g Só 1.20 g

