











Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00011) Óvoda (T-E-U) 4-6év	Tej, Gépsonka, Rozskenyér, Kígyóuborka	Tejeskávét, Pizzás csiga	Gyümölcsös tea, Szezámós vajkrém, Rozskenyér, Paradicsom	Karamell, Csemege paprikás szalámi, Zsemle korpás, Zöldpaprika	Gyümölcsös tea, Lapka sajt, Zsemle korpás, Kígyóuborka
		Energia: 261,42 Kcal / 1 092,74 KJ	Energia: 575,48 Kcal / 2 405,51 KJ	Energia: 248,07 Kcal / 1 036,93 KJ	Energia: 373,12 Kcal / 1 559,64 KJ	Energia: 339,81 Kcal / 1 420,41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 17,88 g 7,45 g 3,25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 12,68 g 31,32 g 9,83 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 6,33 g 9,43 g 1,72 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 12,50 g 15,82 g 2,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 18,64 g 15,36 g 9,12 g
		Szénhidrát Cukor Só 30,40 g 0,00 g 1,11 g	Szénhidrát Cukor Só 60,04 g 19,98 g 2,50 g	Szénhidrát Cukor Só 34,14 g 10,52 g 0,98 g	Szénhidrát Cukor Só 44,42 g 4,99 g 0,59 g	Szénhidrát Cukor Só 31,32 g 9,99 g 1,51 g
						
Ebéd	(00011) Óvoda (T-E-U) 4-6év	Darásmetélt ízzel, Palócleves	Csurgatott tojás leves, Baconba göngyölt csmáj, Petrezselymes burgonya	Fejtettbab gulyás , Lángos	Zöldségleves, Tököfőzelék, Csirkepörkölt	Vajgaluska leves, Csőbensült brokkoli
		Energia: 710,71 Kcal / 2 970,77 KJ	Energia: 790,40 Kcal / 3 303,87 KJ	Energia: 340,82 Kcal / 1 424,63 KJ	Energia: 591,53 Kcal / 2 472,60 KJ	Energia: 402,87 Kcal / 1 684,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 26,11 g 23,56 g 6,26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 35,14 g 45,09 g 12,31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 12,89 g 19,80 g 2,93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 33,88 g 28,23 g 5,48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 15,09 g 25,17 g 7,80 g
		Szénhidrát Cukor Só 97,34 g 23,07 g 4,65 g	Szénhidrát Cukor Só 59,13 g 0,00 g 6,62 g	Szénhidrát Cukor Só 27,33 g 0,09 g 1,16 g	Szénhidrát Cukor Só 49,51 g 0,07 g 1,85 g	Szénhidrát Cukor Só 28,45 g 0,15 g 5,73 g
						





Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Uzsonna	(00011) Óvoda (T-E-U) 4-6év	Kockasajt, Kifli sós			Halkrém, Félbarna kenyér, Paradicsom			Túró Rudi, Banán			Gyümölcsjoghurt, Kölesgolyó			Zabfalat, Gyümölcslé 100% 0,2l-es			
		Energia: 169,53 Kcal / 708,64 KJ			Energia: 211,46 Kcal / 883,90 KJ			Energia: 203,51 Kcal / 850,67 KJ			Energia: 183,82 Kcal / 768,37 KJ			Energia: 348,04 Kcal / 1 454,81 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		7,10 g	5,28 g	2,97 g	7,15 g	9,62 g	2,52 g	4,02 g	6,20 g	3,25 g	6,24 g	5,96 g	3,16 g	5,39 g	12,33 g	3,16 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		23,20 g	0,00 g	1,19 g	23,79 g	0,00 g	0,93 g	32,34 g	11,92 g	0,06 g	26,45 g	12,99 g	0,49 g	52,54 g	0,00 g	0,16 g	

