

Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00011) Óvoda (T-E-U) 4-6év	Gyümölcsös tea, Pulykamellsonka, Félbarna kenyér, Paradicsom	Gyümölcsös tea, Főtt virsli, Búzakenyér	Gyümölcsös tea, Májkrém 125g-os, különféle, Félbarna kenyér, Paradicsom	Tej, Füstölt-főtt comb, Félbarna kenyér, Kígyóborka	Tejeskávé, Főtt tojás, Margarin, Zsemle korpás, Kápia paprika	
		Energia: 165,97 Kcal / 693,75 KJ	Energia: 238,94 Kcal / 998,77 KJ	Energia: 237,62 Kcal / 993,25 KJ	Energia: 308,76 Kcal / 1 290,62 KJ	Energia: 416,24 Kcal / 1 739,88 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	
		9,44 g 1,32 g 0,29 g	9,04 g 8,33 g 3,18 g	9,80 g 5,48 g 1,49 g	17,22 g 12,05 g 5,10 g	16,87 g 14,80 g 5,35 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
28,85 g 4,99 g 1,45 g	31,62 g 9,99 g 1,81 g	36,72 g 9,99 g 1,17 g	32,49 g 0,00 g 2,65 g	53,43 g 19,98 g 1,07 g			
Ebéd	(00011) Óvoda (T-E-U) 4-6év	Karlalábéleves (friss), Bolognai spagetti sajtszórással	Zöldbableves, Burgonya főzelék, Vagdalt	Zöldségleves, Rakott káposzta	Fokhagymakrémleves, Sült csirkecomb, Rizi-bizi mir. 4-6 év, Csemege uborka	Daragaluska leves, Rántott hal, Ecetes burgonyasaláta	
		Energia: 689,60 Kcal / 2 882,53 KJ	Energia: 612,50 Kcal / 2 560,25 KJ	Energia: 456,68 Kcal / 1 908,92 KJ	Energia: 520,51 Kcal / 2 175,73 KJ	Energia: 663,31 Kcal / 2 772,64 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	
		31,12 g 33,23 g 13,06 g	20,15 g 29,78 g 7,47 g	15,77 g 29,37 g 9,68 g	28,39 g 23,60 g 5,24 g	25,09 g 20,64 g 2,85 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
65,99 g 1,75 g 5,92 g	64,72 g 0,00 g 2,26 g	31,94 g 0,07 g 5,00 g	47,95 g 0,00 g 10,14 g	92,73 g 10,06 g 6,97 g			





Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00011) Óvoda (T-E-U) 4-6év	Kockasajt, Zsemle, Zöldpaprika			Gyümölcslé 100% 0,2l- es, Kölesgolyó			Gyümölcsjoghurt, Kifli			Tejszelet, Alma			Vegyes gyümölcspüré, Puffasztott rizs		
		Energia: 247,58 Kcal / 1 034,88 KJ			Energia: 223,23 Kcal / 933,10 KJ			Energia: 275,39 Kcal / 1 151,13 KJ			Energia: 159,74 Kcal / 667,71 KJ			Energia: 72,67 Kcal / 303,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,08 g	6,65 g	2,97 g	4,04 g	1,02 g	0,20 g	9,35 g	6,07 g	3,13 g	3,39 g	8,34 g	3,34 g	0,88 g	0,45 g	0,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,55 g	0,00 g	1,52 g	52,00 g	0,00 g	0,01 g	45,25 g	12,99 g	0,90 g	17,30 g	8,90 g	0,14 g	15,91 g	0,00 g	0,01 g		

