











Heti étlap 2021.10.25. - 2021.10.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00011) Óvoda (T-E-U) 4-6év	Tej, Pulykamellsonka, Rozskenyér, Kígyóuborka	Gyümölcsös tea, Májkrém 125g-os, különbféle, Rozskenyér, Paradicsom	Gyümölcsös tea, Zala felvágott, Rozskenyér, Zöldpaprika	Tej, Sonkaszalámi krém ovi 4-6 év, Kápia paprika, Rozskenyér	Tejeskávét, Fonott kalács
		Energia: 262,06 Kcal / 1 095,41 KJ	Energia: 362,37 Kcal / 1 514,71 KJ	Energia: 249,52 Kcal / 1 042,99 KJ	Energia: 291,84 Kcal / 1 219,89 KJ	Energia: 343,66 Kcal / 1 436,50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 15,64 g 6,85 g 3,31 g	Fehérje Zsír T.Zsír 17,53 g 13,63 g 3,93 g	Fehérje Zsír T.Zsír 10,00 g 8,45 g 2,91 g	Fehérje Zsír T.Zsír 12,15 g 8,67 g 4,29 g	Fehérje Zsír T.Zsír 10,50 g 9,11 g 4,12 g
		Szénhidrát Cukor Só 34,15 g 0,00 g 1,36 g	Szénhidrát Cukor Só 41,33 g 9,99 g 1,45 g	Szénhidrát Cukor Só 33,02 g 9,99 g 1,47 g	Szénhidrát Cukor Só 40,98 g 0,00 g 0,88 g	Szénhidrát Cukor Só 54,50 g 14,19 g 0,75 g
						
Ebéd	(00011) Óvoda (T-E-U) 4-6év	Húsgombóclevés, Mákos metélt , Alma	Zöldséglevés, Vagdalt , Tört burgonya, Csemege uborka	Tavaszi leves, Frankfurti sertés tokány ovi, Tarhonya köret, Vitaminsaláta	Zöldséges rizsleves, Zöldbabfőzelék, Pulyka pörkölt	Daragaluska leves, Zöldségpörögős, Bulgur
		Energia: 616,29 Kcal / 2 576,09 KJ	Energia: 458,20 Kcal / 1 915,28 KJ	Energia: 474,21 Kcal / 1 982,20 KJ	Energia: 444,60 Kcal / 1 858,43 KJ	Energia: 608,33 Kcal / 2 542,82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 21,58 g 22,17 g 5,34 g	Fehérje Zsír T.Zsír 16,48 g 17,54 g 4,41 g	Fehérje Zsír T.Zsír 19,09 g 20,06 g 5,21 g	Fehérje Zsír T.Zsír 18,08 g 26,90 g 5,24 g	Fehérje Zsír T.Zsír 17,03 g 24,85 g 3,97 g
		Szénhidrát Cukor Só 81,66 g 14,99 g 1,21 g	Szénhidrát Cukor Só 57,65 g 0,07 g 4,48 g	Szénhidrát Cukor Só 53,66 g 0,00 g 4,77 g	Szénhidrát Cukor Só 32,94 g 0,03 g 2,29 g	Szénhidrát Cukor Só 81,54 g 0,07 g 4,21 g
						





Heti étlap 2021.10.25. - 2021.10.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00011) Óvoda (T-E-U) 4-6év	Rákóczi felvágott, Zsemle korpás, Zöldpaprika			Banán, Gyümölcsös múzliszelet			Vegyes gyümölcspüré, Kölesgolyó			Alma, Tejszelet			Kockasajt, Zsemle korpás, Zöldpaprika		
		Energia: 186,62 Kcal / 780,07 KJ			Energia: 154,52 Kcal / 645,89 KJ			Energia: 230,67 Kcal / 964,20 KJ			Energia: 159,74 Kcal / 667,71 KJ			Energia: 169,02 Kcal / 706,50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,45 g	7,64 g	2,71 g	2,84 g	1,48 g	0,88 g	7,03 g	2,10 g	0,34 g	3,39 g	8,34 g	3,34 g	8,02 g	5,72 g	3,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		20,83 g	0,00 g	1,14 g	31,96 g	2,40 g	0,06 g	51,52 g	0,00 g	0,02 g	17,30 g	8,90 g	0,14 g	21,18 g	0,00 g	1,06 g

