

Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00011) Óvoda (T-E-U) 4-6év	Tejeskávé, Párizsi felvágott, Margarin, Zsemle korpás, Zöldpaprika	Gyümölcsös tea, Főtt tojás, Trapista sajt, Rozskenyér, Paradicsom	Tej, Csemege paprikás szalámi, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldpaprika	Gyümölcsös tea, Olasz felvágott, Rozskenyér, Paradicsom	Gyümölcsös tea, Kőrözött, Félbarna kenyér, Jégcsap retek										
		Energia: 409,63 Kcal / 1 712,25 KJ	Energia: 301,61 Kcal / 1 260,73 KJ	Energia: 364,77 Kcal / 1 524,74 KJ	Energia: 252,84 Kcal / 1 056,87 KJ	Energia: 233,34 Kcal / 975,36 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15,12 g	15,45 g	6,15 g	15,02 g	10,95 g	4,84 g	13,85 g	16,30 g	4,73 g	7,79 g	9,69 g	3,46 g	9,08 g	4,40 g	1,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,04 g	19,98 g	1,60 g	35,34 g	9,99 g	1,11 g	40,08 g	0,00 g	1,24 g	33,27 g	9,99 g	1,73 g	39,02 g	9,99 g	1,69 g		
Ebéd	(00011) Óvoda (T-E-U) 4-6év	Csontleves tésztabetéttel, Töltött csirkecomb4-6 év, Rizi-bizi mir. 4-6 év, Csemege uborka	Daragaluska leves, Zöldborsófőzelék, Főtt virsli, Rozskenyér	Pulykaraguleves, Sajtós pogácsa	Karfiolleves, Hentes tokány 4-6 év, Párolt kuskusz	Zöldbableves, Darásmetélt ízzel										
		Energia: 418,89 Kcal / 1 750,96 KJ	Energia: 570,88 Kcal / 2 386,28 KJ	Energia: 556,58 Kcal / 2 326,50 KJ	Energia: 572,53 Kcal / 2 393,18 KJ	Energia: 511,18 Kcal / 2 136,73 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25,15 g	10,99 g	1,67 g	26,30 g	18,02 g	5,02 g	25,38 g	25,47 g	9,51 g	16,72 g	36,83 g	8,15 g	12,77 g	12,11 g	2,77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54,44 g	0,00 g	5,85 g	75,05 g	4,07 g	3,44 g	55,98 g	0,00 g	2,68 g	42,11 g	14,01 g	4,40 g	87,04 g	23,07 g	1,45 g		





### Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00011) Óvoda (T-E-U) 4-6év</b>	Körte, Gyümölcsös müzliszelet			Gyümölcslé 100% 0,2l-es, Kölesgolyó			Vegyes gyümölcspüré, Puffasztott rizs			Túró Rudi, Alma			Sajtos rúd, Alma		
		Energia: 112,94 Kcal / 472,09 KJ			Energia: 187,80 Kcal / 785,00 KJ			Energia: 61,18 Kcal / 255,73 KJ			Energia: 147,37 Kcal / 616,01 KJ			Energia: 156,29 Kcal / 653,29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2,12 g	1,64 g	0,88 g	2,74 g	0,68 g	0,13 g	0,67 g	0,42 g	0,01 g	3,30 g	6,44 g	3,25 g	5,99 g	2,92 g	1,49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,20 g	2,40 g	0,02 g	44,00 g	0,00 g	0,01 g	13,28 g	0,00 g	0,01 g	18,58 g	11,92 g	0,03 g	26,05 g	0,00 g	0,01 g		

