

Heti étlap 2021.09.20. - 2021.09.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00011) Óvoda (T-E-U) 4-6év	Soproni felvágott, Rozskenyér, Jégcsap retek, Tej	Tej, Padlizsánkrém, Rozskenyér	Gyümölcsös tea, Párizsi felvágott, Rozskenyér, Paradicsom	Gyümölcsös tea, Gépsonka, Margarin, Zsemle korpás, Zöldpaprika	Kakaó, Fonott kalács, Vaj
		Energia: 329,29 Kcal / 1 376,43 KJ	Energia: 297,81 Kcal / 1 244,85 KJ	Energia: 157,30 Kcal / 657,51 KJ	Energia: 241,46 Kcal / 1 009,30 KJ	Energia: 312,90 Kcal / 1 307,92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,63 g 15,24 g 6,48 g	10,75 g 12,44 g 4,75 g	5,73 g 4,88 g 1,73 g	11,51 g 7,76 g 2,12 g	7,35 g 16,88 g 8,13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,01 g 0,00 g 2,02 g	35,33 g 0,00 g 1,33 g	22,40 g 4,99 g 0,92 g	31,07 g 9,99 g 1,10 g	32,50 g 9,58 g 0,42 g		
Ebéd	(00011) Óvoda (T-E-U) 4-6év	Vegyes gyümölcsleves, Pulyka rizottó, Svéd saláta	Tavaszi leves, Kelkáposzta főzelék , Főtt krinolin, Rozskenyér	Konyhafőnök leves, Túrós batyu	Csurgatott tojás leves, Kuruc pecsenye, Párolt rizs, Csemege uborka	Fejtett bableves, Sajtos metélt
		Energia: 566,38 Kcal / 2 367,47 KJ	Energia: 551,24 Kcal / 2 304,18 KJ	Energia: 900,40 Kcal / 3 763,67 KJ	Energia: 517,56 Kcal / 2 163,40 KJ	Energia: 567,85 Kcal / 2 373,61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,07 g 17,13 g 3,99 g	20,96 g 16,22 g 3,69 g	38,16 g 45,44 g 15,59 g	29,13 g 23,13 g 4,60 g	22,82 g 28,00 g 10,29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
82,22 g 23,98 g 2,93 g	79,30 g 0,00 g 4,30 g	83,48 g 16,52 g 3,16 g	47,62 g 0,00 g 4,18 g	55,38 g 0,00 g 2,11 g		





### Heti étlap 2021.09.20. - 2021.09.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00011) Óvoda (T-E-U) 4-6év</b>	Gyümölcsös müzliszelet, Alma			Csemege felvágott, Búzakenyér, Kígyóuborka			Kockasajt, Kifli , Zöldpaprika			Gyümölcslé 100% 0,2l- es, Rozskorong			Gyümölcsjoghurt, Kifli		
		Energia: 98,37 Kcal / 411,19 Kj			Energia: 209,21 Kcal / 874,50 Kj			Energia: 177,36 Kcal / 741,36 Kj			Energia: 188,81 Kcal / 789,23 Kj			Energia: 275,39 Kcal / 1 151,13 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2,12 g	1,72 g	0,88 g	7,03 g	6,86 g	0,80 g	7,58 g	5,40 g	2,97 g	2,25 g	0,40 g	0,07 g	9,35 g	6,07 g	3,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		18,20 g	2,40 g	0,03 g	29,41 g	0,00 g	0,81 g	24,40 g	0,00 g	0,97 g	42,86 g	0,00 g	0,03 g	45,25 g	12,99 g	0,90 g

