











Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00011) Óvoda (T-E-U) 4-6év	Tejeskávé, Párizsi felvágott, Zsemle korpás, Zöldpaprika	Gyümölcsös tea, Lapka sajt, Zsemle, Sárgarépa, Margarin	Csemege paprikás szalámi, Rozskenyér, Kígyóborka, Margarin, Tej	Gyümölcsös tea, Olasz felvágott, Rozskenyér, Paradicsom	Gyümölcsös tea, Körözött, Rozskenyér, Jégcsap retek										
		Energia: 274,49 Kcal / 1 147,37 KJ	Energia: 366,07 Kcal / 1 530,17 KJ	Energia: 361,81 Kcal / 1 512,37 KJ	Energia: 252,85 Kcal / 1 056,91 KJ	Energia: 206,47 Kcal / 863,04 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,68 g	8,98 g	3,64 g	14,89 g	12,85 g	6,12 g	13,19 g	16,19 g	4,73 g	7,79 g	9,69 g	3,46 g	7,42 g	4,26 g	1,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,43 g	9,99 g	1,29 g	47,17 g	9,99 g	1,75 g	40,25 g	0,00 g	0,93 g	33,27 g	9,99 g	1,74 g	34,31 g	9,99 g	1,16 g		
																
Ebéd	(00011) Óvoda (T-E-U) 4-6év	Zöldbableves, Túró töltelékes gombóc	Daragaluska leves, Paradicsomos káposzta, Sült sertés szelet	Pulykaraguleves, Sajtos pogácsa	Csurgatott tojás leves, Hentes tokány, Párolt kuskusz	Zöldborsóleves, Gránátos kocka, Céklasaláta, csemege szeletelt										
		Energia: 553,98 Kcal / 2 315,64 KJ	Energia: 591,93 Kcal / 2 474,27 KJ	Energia: 556,58 Kcal / 2 326,50 KJ	Energia: 717,55 Kcal / 2 999,36 KJ	Energia: 654,44 Kcal / 2 735,56 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,18 g	17,14 g	1,92 g	18,00 g	31,23 g	9,80 g	25,38 g	25,47 g	9,51 g	22,12 g	51,08 g	12,50 g	19,29 g	20,88 g	2,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84,60 g	11,99 g	1,92 g	58,89 g	12,06 g	4,19 g	55,98 g	0,00 g	2,68 g	40,66 g	13,99 g	6,07 g	94,89 g	7,99 g	4,48 g		
																





Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00011) Óvoda (T-E-U) 4-6év	Főtt tojás, Rozskenyér, Kaliforniai paprika			Gyümölcslé 100% 0,2l- es, Kölesgolyó			Puffasztott rizs, Vegyes gyümölcspüré			Szőlő, Túró Rudi			Almás pite 1db (friss) ovi		
		Energia: 155,25 Kcal / 648,95 KJ			Energia: 187,80 Kcal / 785,00 KJ			Energia: 61,18 Kcal / 255,73 KJ			Energia: 184,04 Kcal / 769,29 KJ			Energia: 214,73 Kcal / 897,57 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
		8,23 g	5,19 g	1,25 g	2,74 g	0,68 g	0,13 g	0,67 g	0,42 g	0,01 g	3,46 g	6,36 g	3,25 g	3,02 g	9,00 g	2,36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,73 g	0,00 g	0,49 g	44,00 g	0,00 g	0,01 g	13,28 g	0,00 g	0,01 g	27,46 g	11,92 g	0,02 g	30,05 g	14,39 g	0,33 g		

