

Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00011) Óvoda (T-E-U) 4-6év	Tej, Soproni felvágott, Rozskenyér, Jégcsap retek	Tej, Padlizsánkrém, Rozskenyér	Gyümölcsös tea, Párizsi felvágott, Rozskenyér, Paradicsom	Tej, Gépsonka, Rozskenyér, Zöldpaprika	Kakaó, Karottás vajkrém, Félbarna kenyér	
		Energia: 367,56 Kcal / 1 536,40 KJ	Energia: 297,81 Kcal / 1 244,85 KJ	Energia: 246,46 Kcal / 1 030,20 KJ	Energia: 293,52 Kcal / 1 226,91 KJ	Energia: 286,63 Kcal / 1 198,11 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		15,79 g 20,01 g 8,01 g	10,75 g 12,44 g 4,75 g	8,84 g 7,81 g 2,78 g	19,56 g 8,92 g 4,01 g	9,76 g 7,36 g 3,48 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
30,64 g 0,00 g 2,81 g	35,33 g 0,00 g 1,33 g	34,86 g 9,99 g 1,39 g	33,40 g 0,00 g 1,15 g	45,02 g 7,50 g 1,59 g			
Ebéd	(00011) Óvoda (T-E-U) 4-6év	Vegyes gyümölcsleves, Pulyka rizottó, Svéd saláta	Tavaszi leves, Kelkáposzta főzelék, Főtt krinolin	Konyhafőnök leves, Túrós batyu	Gombaleves, Rakott burgonya, Ecetes almapaprika	Fejtett bableves, Sajtos metélt	
		Energia: 671,40 Kcal / 2 806,45 KJ	Energia: 397,57 Kcal / 1 661,84 KJ	Energia: 623,02 Kcal / 2 604,22 KJ	Energia: 846,07 Kcal / 3 536,57 KJ	Energia: 567,85 Kcal / 2 373,61 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		27,18 g 22,92 g 4,52 g	16,10 g 15,68 g 3,69 g	28,46 g 31,34 g 10,41 g	25,47 g 47,82 g 14,67 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	
92,86 g 27,97 g 4,73 g	47,14 g 0,00 g 3,60 g	55,75 g 8,28 g 2,29 g	76,39 g 0,99 g 12,41 g	55,38 g 0,00 g 2,11 g			





Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00011) Óvoda (T-E-U) 4-6év	Gyümölcsös müzliszelet, Alma			Csemege felvágott, Félbarna kenyér, Kígyóuborka			Kockasajt, Zsemle korpás, Zöldpaprika			Gyümölcslé 100% 0,2l- es, Rozskorong			Kakaós csiga, Mandarin		
		Energia: 98,37 Kcal / 411,19 KJ			Energia: 208,87 Kcal / 873,08 KJ			Energia: 169,02 Kcal / 706,50 KJ			Energia: 188,81 Kcal / 789,23 KJ			Energia: 276,93 Kcal / 1 157,57 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	7,06 g	6,95 g	0,69 g	8,02 g	5,72 g	3,03 g	2,25 g	0,40 g	0,07 g	4,52 g	14,95 g	5,04 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	29,11 g	0,00 g	0,83 g	21,18 g	0,00 g	1,06 g	42,86 g	0,00 g	0,03 g	30,37 g	7,38 g	0,46 g		
																

