



Heti étlap 2022.06.13. - 2022.06.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Ovis (3-6 éves)	Tejeskávé, Kockasajt 8 db-os, Tökmagvas rozskenyér	Joghurt gyümölcsös, Kifli	Tej, Melegszendvics	Tej, Delma margarin multivit. 500g, Méz termelői, Tönkölyös kocka	Citromos tea *, Tökmagvas rozskenyér, Paradicsom, Májaskrém
		Energia: 339,50 Kcal / 1 419,11 Kj	Energia: 134,02 Kcal / 560,20 Kj	Energia: 313,75 Kcal / 1 311,48 Kj	Energia: 336,82 Kcal / 1 407,91 Kj	Energia: 199,63 Kcal / 834,45 Kj
		Fehérje 14,08 g Zsír 15,52 g T.Zsírsvav 6,46 g	Fehérje 4,44 g Zsír 4,03 g T.Zsírsvav 2,75 g	Fehérje 15,25 g Zsír 12,41 g T.Zsírsvav 6,19 g	Fehérje 12,21 g Zsír 8,83 g T.Zsírsvav 3,79 g	Fehérje 6,36 g Zsír 10,07 g T.Zsírsvav 2,41 g
		Szénhidrát 34,51 g Cukor 2,00 g Só 1,20 g	Szénhidrát 19,38 g Cukor 16,25 g Só 0,22 g	Szénhidrát 33,32 g Cukor 0,50 g Só 0,99 g	Szénhidrát 47,04 g Cukor 12,15 g Só 0,69 g	Szénhidrát 20,40 g Cukor 1,00 g Só 0,73 g
Ebéd	(00481) Ovis (3-6 éves)	Csirke ragú leves , Gránátos kocka ovis, Káposzta saláta	Spárgakrémleves , Zsemlekocka, Sült halfilé sajtos, Párolt barna rizs, Vegyes zöldköret , Alma	Zöldségleves tavaszi ovis, Sertés pörkölt ovis, Bulgur köret, Céklasaláta, csemege szeletelt, Alma	Meggyleves /bef./, Rántott csirkemell ovis, Burgonya petrezselymes , Céklasaláta, csemege szeletelt	Alföldi gulyásleves, Sajtos pogácsa ovis, Alma, Szezám-mag
		Energia: 499,12 Kcal / 2 086,32 Kj	Energia: 587,39 Kcal / 2 455,29 Kj	Energia: 508,60 Kcal / 2 125,95 Kj	Energia: 599,02 Kcal / 2 503,90 Kj	Energia: 582,46 Kcal / 2 434,68 Kj
		Fehérje 22,51 g Zsír 13,62 g T.Zsírsvav 1,76 g	Fehérje 29,22 g Zsír 21,31 g T.Zsírsvav 6,98 g	Fehérje 19,62 g Zsír 21,93 g T.Zsírsvav 3,48 g	Fehérje 26,95 g Zsír 14,90 g T.Zsírsvav 2,55 g	Fehérje 22,73 g Zsír 30,94 g T.Zsírsvav 8,42 g
		Szénhidrát 68,16 g Cukor 2,03 g Só 0,22 g	Szénhidrát 68,65 g Cukor 1,97 g Só 1,63 g	Szénhidrát 60,08 g Cukor 4,83 g Só 1,49 g	Szénhidrát 87,66 g Cukor 18,74 g Só 2,11 g	Szénhidrát 48,01 g Cukor 0,53 g Só 2,21 g



