



Heti étlap 2022.06.20. - 2022.06.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00481) Ovis (3-6 éves)	Tej, Burgonyás kenyér, Delma margarin multivit. 500g, Uborka, Főtt tojás	Tej, Melegszendvics	Tej, Gabonapehely, kakós	Tej, korpás kifli, Kockasajt 8 db-os	Zsemle, korpás, Pulyka sonka felvágott, Sajt különféle, Paradicsom, Tej										
		Energia: 333,57 Kcal / 1 394,32 KJ	Energia: 313,75 Kcal / 1 311,48 KJ	Energia: 274,26 Kcal / 1 146,41 KJ	Energia: 211,43 Kcal / 883,78 KJ	Energia: 354,88 Kcal / 1 483,40 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		16,73 g	13,55 g	4,95 g	15,25 g	12,41 g	6,19 g	9,60 g	6,80 g	3,04 g	9,92 g	11,90 g	6,78 g	21,15 g	16,74 g	6,85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,05 g	0,00 g	1,07 g	33,32 g	0,50 g	0,99 g	41,80 g	0,00 g	0,00 g	14,86 g	0,00 g	0,77 g	28,45 g	0,00 g	1,34 g		
Ebéd	(00481) Ovis (3-6 éves)	Galuska leves , Lencsefőzelék ovis, Sertés comb sültve ovis, Alma	Paradicsom leves ovis, Rizseshús ovis, Alma, Csemege uborka	Karalábéleves (friss), Sült csirkecomb , Fűszeres vajás burgonya, Uborka saláta (friss) ovis, Tejföl 12% vödörös	Húsleves ,főtt hús, Vadasmártás ovis, Tészta köret (klf.) ovis, Levestésztabletét fehér levesbe, Alma	Gulyásleves ovis, Aranygaluska ovis, Vaniliasodó, Alma										
		Energia: 518,13 Kcal / 2 165,78 KJ	Energia: 629,73 Kcal / 2 632,27 KJ	Energia: 588,67 Kcal / 2 460,64 KJ	Energia: 616,06 Kcal / 2 575,13 KJ	Energia: 465,26 Kcal / 1 944,79 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		30,12 g	21,94 g	4,56 g	14,00 g	36,33 g	10,18 g	30,09 g	27,21 g	8,95 g	29,01 g	21,27 g	5,93 g	17,74 g	11,58 g	2,31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49,39 g	1,50 g	1,45 g	60,57 g	5,23 g	1,02 g	54,66 g	3,02 g	2,48 g	74,47 g	0,60 g	0,76 g	71,40 g	15,61 g	0,26 g		



