



Heti étlap 2022.10.31. - 2022.11.04.

		szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Ovis (3-6 éves)	Tej, Kalács foszlós 500g			Tej, Túrókrém édes, Kukoricás kenyér			Tej, Sajtkrém, natúr 100g-os, Teljes kiőrlésű tönkölyös keny		
		Energia: 195,95 Kcal / 819,07 KJ			Energia: 276,46 Kcal / 1 155,60 KJ			Energia: 223,87 Kcal / 935,78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,75 g	8,23 g	4,12 g	12,54 g	12,24 g	4,03 g	10,71 g	6,51 g	3,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,82 g	1,75 g	0,26 g	36,17 g	4,80 g	0,79 g	29,40 g	0,00 g	0,40 g		
Ebéd	(00481) Ovis (3-6 éves)	Zöldborsó leves , Levestésztabetét rántásos, Túrós csúsza ovis, Alma			Hagymaleves ovis, Zsemlekočka, Grill csirkemell, Pirított napraforgómag, Bulgur zöldséges, Csemege uborka, Alma			Meggyleves /bef./, Stefánia Vagdalt ovis, Burgonya püré ovis, Csemege uborka, Alma		
		Energia: 502,36 Kcal / 2 099,86 KJ			Energia: 548,89 Kcal / 2 294,36 KJ			Energia: 587,00 Kcal / 2 453,66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15,30 g	16,50 g	4,35 g	29,18 g	19,26 g	2,11 g	17,72 g	29,77 g	7,46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75,49 g	5,04 g	0,59 g	66,47 g	0,29 g	0,99 g	58,20 g	14,14 g	2,20 g		



