



## Heti étlap 2022.11.07. - 2022.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Ovis (3-6 éves)</b>	Tej 2,8% 1l-es, Kukoricás kenyér, Párizsi, Sajt különféle	Kakaó, Teljes kiőrlésű tönkölyös keny, Delma margarin multivit. 500g	Citromos tea *, Kukoricás kenyér, Húskrém	Tej, Csokis gab. golyó müzli	Tej, Teljes kiőrlésű tönkölyös keny, Delma margarin multivit. 500g, Sajt különféle										
		Energia: 335,07 Kcal / 1 400,59 Kj	Energia: 286,85 Kcal / 1 199,03 Kj	Energia: 169,74 Kcal / 709,51 Kj	Energia: 128,36 Kcal / 536,54 Kj	Energia: 405,27 Kcal / 1 694,03 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18,53 g	15,96 g	7,91 g	9,92 g	10,54 g	4,16 g	6,11 g	8,65 g	2,70 g	6,86 g	5,74 g	3,04 g	18,82 g	19,42 g	9,76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,19 g	0,00 g	1,35 g	29,37 g	1,00 g	0,66 g	16,68 g	1,00 g	1,21 g	11,21 g	0,21 g	0,00 g	29,86 g	0,00 g	1,39 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Ovis (3-6 éves)</b>	Gulyásleves ovis, Levestésztabetét rántásos, Dejós metélt ovis, Alma	Rántott leves zsemlekockával, Sárgarépafozelék (friss), Főtt tojás, Alma, Kukoricás kenyér	Vegyes gyümölcsleves *mir.*ovi, Sült csirke ovis, Bulgur köret, Céklasaláta, csemege szeletelt, Alma	Galuska leves , Rántott halszelet, Burgonyapüré friss, Csemege uborka, Alma	Tárkonyos ragú leves , Levestésztabetét rántásos, Szilvásgombóc mirelitt, Alma										
		Energia: 529,24 Kcal / 2 212,22 Kj	Energia: 551,90 Kcal / 2 306,94 Kj	Energia: 547,46 Kcal / 2 288,38 Kj	Energia: 687,42 Kcal / 2 873,42 Kj	Energia: 491,08 Kcal / 2 052,71 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23,03 g	14,03 g	2,59 g	19,89 g	18,83 g	4,11 g	24,10 g	11,96 g	2,94 g	24,17 g	38,83 g	6,96 g	22,02 g	8,12 g	1,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76,54 g	6,46 g	0,67 g	74,12 g	0,02 g	2,45 g	86,69 g	20,02 g	1,04 g	58,33 g	0,23 g	1,65 g	79,64 g	0,05 g	0,68 g		



