



Heti étlap 2023.01.09. - 2023.01.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Ovis (3-6 éves)</b>	Tej, Kukoricás kenyér, Túrókrém	Tej, Kockasajt 8 db-os, Tökmagvas rozskenyér	Tej, Teljes kiőrlésű tönkölyös keny, Tavaszi felvágott	Tej, Joghurt, Kifli, vajjas	Tej, Tökmagvas rozskenyér, Sajtkrém, natúr 100g-os, Lilahagyma	
		Energia: 254,36 Kcal / 1 063,22 KJ	Energia: 313,27 Kcal / 1 309,47 KJ	Energia: 264,94 Kcal / 1 107,45 KJ	Energia: 246,50 Kcal / 1 030,37 KJ	Energia: 254,21 Kcal / 1 062,60 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,71 g 11,73 g 3,74 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,65 g 15,24 g 7,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,09 g 9,75 g 4,45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,63 g 8,17 g 4,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,51 g 9,36 g 4,19 g	
		Szénhidrát Cukor Só 31,64 g 0,00 g 0,82 g	Szénhidrát Cukor Só 28,96 g 0,00 g 1,10 g	Szénhidrát Cukor Só 29,94 g 0,00 g 0,85 g	Szénhidrát Cukor Só 30,38 g 0,00 g 0,63 g	Szénhidrát Cukor Só 29,75 g 0,00 g 0,41 g	
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Ovis (3-6 éves)</b>	Karfiolleves *mir.*ovis, Levestésztabetét rántásos, Húsos metélt, Alma	Galuska leves, Tökfőzelék *mir.*ovis, Vagdalt ovis, Narancs, Kukoricás kenyér	Zellerkrémleves (friss) ovis, Zsemlekocka, Lecsós sertésszelet ovis, Párolt gersli, Alma	Erőleves, Csirkepörkölt ovis, Párolt rizs ovis, Csemege uborka, Alma	Almaleves (friss), Sült halfilé sajtos, Bulgur köret, Csemege uborka, Mandarin	
		Energia: 624,32 Kcal / 2 609,66 KJ	Energia: 506,54 Kcal / 2 117,34 KJ	Energia: 554,77 Kcal / 2 318,94 KJ	Energia: 652,68 Kcal / 2 728,20 KJ	Energia: 616,96 Kcal / 2 578,89 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,97 g 28,57 g 8,39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,33 g 22,80 g 5,03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,68 g 24,60 g 5,10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 43,46 g 21,92 g 3,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,21 g 20,64 g 6,11 g	
		Szénhidrát Cukor Só 65,84 g 0,00 g 0,40 g	Szénhidrát Cukor Só 52,91 g 0,00 g 2,08 g	Szénhidrát Cukor Só 61,51 g 1,04 g 1,07 g	Szénhidrát Cukor Só 69,52 g 0,19 g 3,32 g	Szénhidrát Cukor Só 82,69 g 3,19 g 0,33 g	
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Ovis (3-6 éves)</b>	Teljes kiőrlésű tönkölyös keny, Delma margarin multivit. 500g, Főtt tojás, Zöldpaprika	Párizsi, Rozsos kenyér, Delma margarin multivit. 500g	Vajjas zsemle, Főtt tojás, Sajt különféle	Burgonyás kenyér, Halkrém házi, Uborka	Kukoricás kenyér, zöldfűszeres margarinkrém *, Főtt tojás	
		Energia: 168,95 Kcal / 706,21 KJ	Energia: 156,80 Kcal / 655,42 KJ	Energia: 218,21 Kcal / 912,12 KJ	Energia: 165,42 Kcal / 691,46 KJ	Energia: 238,18 Kcal / 995,59 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv	



