



Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Ovis (3-6 éves)</b>	Tej, Teljes kiőrlésű tönkölyös keny, Méz, Delma margarin multivit. 500g	Citromos tea *, Húskrém, Sajt különféle, Tökmagvas rozskenyér	Tej, Kifli, Kockasajt 8 db-os	Tej, Kukoricapehely (corn flakes)	Tej, Joghurt gyümölcsös, korpás kifli
		Energia: 340,81 Kcal / 1 424,59 KJ	Energia: 316,37 Kcal / 1 322,43 KJ	Energia: 211,43 Kcal / 883,78 KJ	Energia: 253,89 Kcal / 1 061,26 KJ	Energia: 258,42 Kcal / 1 080,20 KJ
		Fehérje 10,59 g Zsír 9,77 g T.Zsír 4,07 g	Fehérje 13,85 g Zsír 17,99 g T.Zsír 7,42 g	Fehérje 9,92 g Zsír 11,90 g T.Zsír 6,76 g	Fehérje 9,50 g Zsír 5,81 g T.Zsír 3,07 g	Fehérje 11,24 g Zsír 9,63 g T.Zsír 5,80 g
		Szénhidrát 45,57 g Cukor 16,20 g Só 0,59 g	Szénhidrát 24,42 g Cukor 1,00 g Só 1,61 g	Szénhidrát 14,86 g Cukor 0,00 g Só 0,77 g	Szénhidrát 39,65 g Cukor 0,00 g Só 0,80 g	Szénhidrát 29,98 g Cukor 16,25 g Só 0,22 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Ovis (3-6 éves)</b>	Zöldségleves , Alma, Milánói makaróni ovis	Meggyleves *mir.*, Rizseshús ovis, Csemege uborka, Alma	Rántott leves ovis, Zöldbabfőzelék *mir.* ovis, Vagdalt ovis, Kukoricás kenyér, Alma	Paradicsom leves ovis, Levestésztabetét fehér levesbe, Sült csirkecomb , Vegyes zöldköret , Mandarin	Lencse gulyásleves , Sajtós pogácsa ovis, Pírtott szezám, Narancs
		Energia: 645,24 Kcal / 2 697,10 KJ	Energia: 653,87 Kcal / 2 733,18 KJ	Energia: 585,99 Kcal / 2 449,44 KJ	Energia: 550,94 Kcal / 2 302,93 KJ	Energia: 585,68 Kcal / 2 448,14 KJ
		Fehérje 24,27 g Zsír 16,08 g T.Zsír 3,66 g	Fehérje 14,82 g Zsír 36,69 g T.Zsír 11,48 g	Fehérje 25,89 g Zsír 23,78 g T.Zsír 4,74 g	Fehérje 34,43 g Zsír 17,63 g T.Zsír 2,73 g	Fehérje 25,76 g Zsír 29,49 g T.Zsír 9,33 g
		Szénhidrát 95,29 g Cukor 2,44 g Só 1,67 g	Szénhidrát 64,06 g Cukor 5,15 g Só 0,64 g	Szénhidrát 65,72 g Cukor 0,01 g Só 1,15 g	Szénhidrát 62,50 g Cukor 5,00 g Só 1,75 g	Szénhidrát 49,11 g Cukor 0,29 g Só 0,71 g



