



Heti étlap 2024.01.08. - 2024.01.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Ovis (3-6 éves)	Delma margarin multivit. 500g, Félbarna kenyér, Méz, Tej 3-6	Tej 3-6, Szamócadzsem, Delma margarin multivit. 500g, Kukoricás kenyér	Karamell tej, Kalács foszlós 250g	Citromos tea 3-6, Csemege paprikás szalámi, Delma margarin multivit. 500g, Teljes kiőrlésű tönkölyös keny	Gyümölcs tea 3-6, Zala felvágott, Teavaj, Uborka, korpás kifli
		Energia: 137,24 Kcal / 573,66 KJ	Energia: 216,43 Kcal / 904,68 KJ	Energia: 167,00 Kcal / 698,06 KJ	Energia: 183,98 Kcal / 769,04 KJ	Energia: 184,46 Kcal / 771,04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		2,18 g 3,24 g 1,08 g	7,50 g 4,16 g 1,08 g	6,78 g 4,05 g 1,93 g	6,52 g 6,94 g 2,17 g	2,59 g 10,09 g 4,62 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
20,78 g 16,20 g 0,28 g	32,97 g 0,00 g 1,22 g	26,85 g 8,39 g 0,38 g	19,85 g 1,00 g 1,02 g	20,34 g 15,59 g 0,33 g		
Ebéd	(00481) Ovis (3-6 éves)	Pulykaraguleves 3-6, Dejós metélt 3-6, Alma	Zöldségleves 3-6, Sült párizsi 3-6, Zöldborsófőzelék 3-6, Burgonyás kenyér	Szilvaleves 3-6, Sült csirkecomb 3-6, Burgonya püré 3-6, Céklasaláta, csemege szeletelt	Paradicsom leves 3-6, Rántott halszelet 3-6, Párolt rizs kukoricával 3-6, Céklasaláta, csemege szeletelt	Lencse gulyásleves 3-6, Stíriai metélt 3-6, Körte
		Energia: 474,87 Kcal / 1 984,96 KJ	Energia: 668,73 Kcal / 2 795,29 KJ	Energia: 412,49 Kcal / 1 724,21 KJ	Energia: 730,50 Kcal / 3 053,49 KJ	Energia: 555,69 Kcal / 2 322,78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		19,10 g 13,07 g 2,24 g	30,16 g 23,69 g 5,32 g	23,18 g 14,24 g 3,62 g	27,39 g 29,01 g 3,62 g	20,80 g 22,47 g 4,82 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
68,94 g 6,45 g 0,70 g	82,42 g 0,04 g 2,20 g	46,86 g 19,78 g 1,56 g	88,95 g 9,01 g 1,84 g	77,43 g 19,65 g 0,71 g		



