



Heti étlap 2024.01.15. - 2024.01.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00481) Ovis (3-6 éves)	Tej 3-6, Kockasajt 8 db-os, Zöldpaprika, korpás kifli	Citromos tea 3-6, Sárgabarack lekvár, Delma margarin multivit. 500g, Zsemle	Gyümölcs tea 3-6, Vajkrém 100g, metélőhagymás, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű tönkölyös keny	Főtt virsli, ketchup 3-6, korpás kifli	Tejeskávé 3-6, Delma margarin multivit. 500g, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű tönkölyös keny										
		Energia: 117,18 Kcal / 489,81 KJ	Energia: 232,09 Kcal / 970,14 KJ	Energia: 264,28 Kcal / 1 104,69 KJ	Energia: 224,78 Kcal / 939,58 KJ	Energia: 280,24 Kcal / 1 171,40 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,18 g	7,14 g	4,15 g	5,66 g	2,88 g	0,67 g	5,54 g	8,70 g	3,91 g	10,94 g	16,11 g	6,15 g	11,02 g	8,16 g	3,45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
7,81 g	0,00 g	0,84 g	41,31 g	1,00 g	1,02 g	40,57 g	15,59 g	0,49 g	7,52 g	2,10 g	2,39 g	35,74 g	2,00 g	0,62 g		
Ebéd	(00481) Ovis (3-6 éves)	Hansági leves 3-6, Mákos guba 3-6, Mandarin	Gyümölcsle 0,2l-es különféle, Zöldbabfőzelék 3-6, Sertés comb sütte 3-6, Kukoricás kenyér	Karfiol krémleves 3-6, Kenyér kocka, Sertés pörkölt 3-6, Galuska köret 3-6, Csemege uborka	Húsgombóclevés 3-6, Parajfőzelék 3-6, Főtt tojás 3-6, Burgonya főtt 3-6, Müzli szelet gyümölcsös	Pulykaraguleves 3-6, Túróval töltött nudli 3-6, Tejfölös öntet 60-90, Banán										
		Energia: 610,68 Kcal / 2 552,64 KJ	Energia: 603,76 Kcal / 2 523,72 KJ	Energia: 577,83 Kcal / 2 415,33 KJ	Energia: 513,88 Kcal / 2 148,02 KJ	Energia: 519,37 Kcal / 2 170,97 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,24 g	19,32 g	5,21 g	26,87 g	20,39 g	4,55 g	23,88 g	22,77 g	5,47 g	23,25 g	20,86 g	5,17 g	14,28 g	20,57 g	7,93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,71 g	9,01 g	1,09 g	77,65 g	0,00 g	1,22 g	68,61 g	0,25 g	5,15 g	56,60 g	0,80 g	0,62 g	68,18 g	16,31 g	0,81 g		



