



Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Ovis (3-6 éves)</b>	Tej 3-6, Kukoricapehely (corn flakes)	Karamell tej, Sajtos rúd	Citromos tea 3-6, Joghurt gyümölcsös, Kifli	Tej 3-6, Padlizsán krém 3-6, Kukoricás kenyér	Citromos tea 3-6, Kockasajt 8 db-os, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű tönkölyös keny										
		Energia: 172,25 Kcal / 720,01 KJ	Energia: 228,80 Kcal / 956,38 KJ	Energia: 147,59 Kcal / 616,93 KJ	Energia: 203,33 Kcal / 849,92 KJ	Energia: 175,61 Kcal / 734,05 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,78 g	0,99 g	0,45 g	9,79 g	4,41 g	2,48 g	4,76 g	4,05 g	2,75 g	7,52 g	6,31 g	1,01 g	6,65 g	6,80 g	3,75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,85 g	0,00 g	0,98 g	33,24 g	6,99 g	0,17 g	22,35 g	17,25 g	0,25 g	28,85 g	0,00 g	1,17 g	21,60 g	1,00 g	1,09 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Ovis (3-6 éves)</b>	Frankfurti leves 3-6, Szilvás gombóc 3-6, Alma	Tarhonyaleves 3-6, Sertés pörkölt 3-6, Zöldbabfőzelék 3-6, Félbarna kenyér, Banán	Paradicsom leves 3-6, Rakott burgonya 3-6, Céklasaláta, csemege szeletelt	Zöldségleves 3-6, Sertés pörkölt 3-6, Sárgaborsó főzelék 3-6, Félbarna kenyér, Müzli szelet gyümölcsös	Babgulyás 3-6, Piskóta szelet 3-6, Csokoládé öntet 3-6, Alma										
		Energia: 588,42 Kcal / 2 459,60 KJ	Energia: 575,67 Kcal / 2 406,30 KJ	Energia: 629,75 Kcal / 2 632,36 KJ	Energia: 559,47 Kcal / 2 338,58 KJ	Energia: 502,07 Kcal / 2 098,65 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15,75 g	16,65 g	3,85 g	22,44 g	24,78 g	5,16 g	22,29 g	26,00 g	7,69 g	29,01 g	21,14 g	3,71 g	17,23 g	17,16 g	4,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89,84 g	8,99 g	1,09 g	64,13 g	0,02 g	0,53 g	74,89 g	9,01 g	2,54 g	62,34 g	0,83 g	0,68 g	68,63 g	26,25 g	0,32 g		



