



Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00479) Óvodás	Kakaó, Sajtos kifli	Citromos tea , Zöldhagymás szendvicsskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Rágórépa	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém, Lilahagyma, Teljes kiőrlésű zsemle	Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Hideg tej, Sárgabaracklekvár	Citromos tea , Tojáskrém , Fehér kenyér										
		Energia: 224,93 Kcal / 940,21 KJ	Energia: 237,85 Kcal / 994,21 KJ	Energia: 207,52 Kcal / 867,43 KJ	Energia: 343,93 Kcal / 1 437,63 KJ	Energia: 210,62 Kcal / 880,39 KJ										
		Fehérje 11,02 g	Zsír 3,64 g	T.Zsírsvav 0,62 g	Fehérje 5,54 g	Zsír 8,78 g	T.Zsírsvav 3,98 g	Fehérje 4,08 g	Zsír 7,80 g	T.Zsírsvav 0,00 g	Fehérje 11,26 g	Zsír 6,70 g	T.Zsírsvav 1,43 g	Fehérje 7,20 g	Zsír 4,53 g	T.Zsírsvav 0,61 g
		Szénhidrát 37,24 g	Cukor 2,00 g	Só 0,20 g	Szénhidrát 32,87 g	Cukor 4,02 g	Só 0,84 g	Szénhidrát 30,84 g	Cukor 6,99 g	Só 0,66 g	Szénhidrát 42,07 g	Cukor 5,43 g	Só 0,90 g	Szénhidrát 34,76 g	Cukor 4,02 g	Só 0,61 g
Ebéd	(00479) Óvodás	Lebbencsleves, Parajfőzelék , Főtt virsli	Húsgaluska leves , Tejberizs , Kakaósózat	Erőleves , Cénametélt , Dínó figurák, Zöldbabfőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér , Alma	Spagetti , Magyaros karfiolleves , Vadas sertésragu	Gyümölcsleves , Paprikás burgonya virslivel, Savanyúság, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 390,35 Kcal / 1 631,66 KJ	Energia: 497,66 Kcal / 2 080,22 KJ	Energia: 436,66 Kcal / 1 825,24 KJ	Energia: 563,94 Kcal / 2 357,27 KJ	Energia: 535,73 Kcal / 2 239,35 KJ										
		Fehérje 16,39 g	Zsír 21,76 g	T.Zsírsvav 5,64 g	Fehérje 15,87 g	Zsír 7,61 g	T.Zsírsvav 1,20 g	Fehérje 13,32 g	Zsír 16,65 g	T.Zsírsvav 3,64 g	Fehérje 15,93 g	Zsír 15,98 g	T.Zsírsvav 2,33 g	Fehérje 14,08 g	Zsír 16,32 g	T.Zsírsvav 5,90 g
		Szénhidrát 31,76 g	Cukor 0,26 g	Só 1,36 g	Szénhidrát 91,82 g	Cukor 21,98 g	Só 1,04 g	Szénhidrát 55,53 g	Cukor 10,71 g	Só 2,57 g	Szénhidrát 88,33 g	Cukor 5,00 g	Só 3,06 g	Szénhidrát 76,46 g	Cukor 11,64 g	Só 2,89 g





Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00479) Óvodás	Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka			Margarin, Sonka felvágott, Zsemle			Kenőmájas, Fehér kenyér			Házi húskrém, Lilahagyma, Fehér kenyér			Almás táska		
		Energia: 286,84 Kcal / 1 198,99 KJ			Energia: 271,89 Kcal / 1 136,50 KJ			Energia: 180,63 Kcal / 755,03 KJ			Energia: 239,96 Kcal / 1 003,03 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,79 g	8,53 g	2,76 g	9,03 g	5,40 g	0,90 g	7,56 g	4,68 g	1,70 g	8,05 g	8,04 g	1,64 g	1,81 g	8,77 g	2,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,91 g	0,00 g	1,75 g	31,72 g	0,00 g	1,34 g	26,91 g	0,00 g	0,81 g	33,57 g	0,00 g	0,60 g	19,20 g	8,72 g	0,32 g		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

