



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00479) Óvodás	Málnás tea, Sajtkrém, Zsemle, Retek	Citromos tea , Padlizsán krém , Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tejeskávé , Stangli	Gyümölcs tea, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Gépsonka, Paprika	Gyümölcs tea, Házi csirkemájaskrém , Teljes kiőrlésű zsemle
		Energia: 246,46 Kcal / 1 030,20 KJ	Energia: 178,86 Kcal / 747,63 KJ	Energia: 255,41 Kcal / 1 067,61 KJ	Energia: 191,23 Kcal / 799,34 KJ	Energia: 155,66 Kcal / 650,66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,29 g 8,37 g 4,58 g	5,74 g 1,54 g 0,30 g	12,17 g 4,50 g 0,43 g	9,50 g 2,30 g 0,61 g	5,58 g 2,63 g 0,35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
37,46 g 4,00 g 0,79 g	34,29 g 4,13 g 0,77 g	43,60 g 2,00 g 0,30 g	32,14 g 5,00 g 0,96 g	27,66 g 5,00 g 0,67 g		
Ebéd	(00479) Óvodás	Kolbászos bableves, Tejbedara , Kakaószórat , Félbarna kenyér	Zöldséges lebbencsleves 0,25, Kelkáposzta főzelék , Vagdalt , Félbarna kenyér	Gyümölcsleves , Borsos tokány , Köret tészta , Savanyúság	Zellerkrémleves , Lecsós pulykaragu , Párolt bulgur	Daragaluska leves , Sárgaborsó főzelék , Sült csirkemell óvoda, Félbarna kenyér, Körte
		Energia: 499,41 Kcal / 2 087,53 KJ	Energia: 421,71 Kcal / 1 762,75 KJ	Energia: 399,03 Kcal / 1 667,95 KJ	Energia: 552,89 Kcal / 2 311,08 KJ	Energia: 532,23 Kcal / 2 224,72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,64 g 19,19 g 5,49 g	17,12 g 21,00 g 5,06 g	10,49 g 5,95 g 1,02 g	27,81 g 18,41 g 4,78 g	33,47 g 12,34 g 1,69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
58,64 g 7,12 g 1,46 g	39,50 g 0,22 g 1,61 g	75,10 g 10,44 g 1,48 g	69,64 g 1,76 g 2,36 g	70,57 g 0,00 g 1,59 g		





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00479) Óvodás	Csemege szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Kifli, Kockasajt	Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Tavaszi felvágott	Zöldfűszeres túrókrém , Zsemle	Sajtos pogácsa
		Energia: 206,81 Kcal / 864,47 Kj	Energia: 155,21 Kcal / 648,78 Kj	Energia: 169,39 Kcal / 708,05 Kj	Energia: 173,72 Kcal / 726,15 Kj	Energia: 218,06 Kcal / 911,49 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,54 g 7,65 g 2,54 g	5,04 g 3,11 g 1,00 g	6,67 g 3,70 g 1,22 g	8,27 g 2,05 g 0,77 g	4,55 g 0,00 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
26,05 g 0,00 g 0,76 g	25,98 g 0,00 g 0,46 g	26,47 g 0,00 g 1,13 g	32,60 g 0,00 g 0,80 g	24,80 g 0,00 g 0,00 g		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

