



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00003) Óvoda	Tízórai	Tejeskávé, Sajtos rúd			Kakaó , Margarin, Teljes kiörlésű kenyér, Jégcsapretek			Gyümölcs tea, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiörlésű kenyér, Paradicsom			Tej 2dl, Főtt tojás o, Margarin, Magvas kenyér			Gyümölcs tea, Sajtkrém natúr, Teljes kiörlésű kenyér, Kígyóuborka		
		Energia: 99.54 Kcal / 416.08 Kj			Energia: 308.76 Kcal / 1,290.62 Kj			Energia: 193.96 Kcal / 810.75 Kj			Energia: 354.47 Kcal / 1,481.68 Kj			Energia: 223.85 Kcal / 935.69 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.19 g	18.13 g	7.28 g	13.42 g	7.42 g	2.99 g	9.49 g	7.59 g	2.49 g	19.46 g	13.65 g	3.80 g	8.73 g	5.50 g	2.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	26.34 g	5.99 g	1.04 g	47.15 g	13.23 g	1.38 g	34.19 g	6.99 g	1.48 g	38.28 g	0.00 g	0.76 g	34.36 g	6.99 g	1.16 g	
	Ebéd	Vajgaluskaleves o, Dinó csirkemell o, Burgonya főzelék o, Teljes kiörlésű kenyér			Paradicsom leves o, Rántott csirkemellcsíkok o, Zöldséges bulgur o, Tartármártás o			Csontleves o, Főtt sertéshús o, Vegyes gyümölcsmártás o, Píritott dara o			Zöldborsóleves o, Serpenyős burgonya kolbásszal o, Csemege uborka			Májgombóc leves o, Aranygaluska o, Vaníliásodó o		
Energia: 568.84 Kcal / 2,377.75 Kj			Energia: 605.21 Kcal / 2,529.78 Kj			Energia: 443.74 Kcal / 1,854.83 Kj			Energia: 530.15 Kcal / 2,216.03 Kj			Energia: 742.05 Kcal / 3,101.77 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
22.37 g		30.57 g	7.77 g	23.88 g	43.59 g	8.49 g	24.75 g	15.52 g	3.65 g	20.16 g	24.77 g	6.74 g	26.89 g	21.51 g	8.64 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
65.34 g	0.32 g	3.13 g	64.69 g	8.49 g	3.99 g	49.96 g	7.47 g	1.30 g	55.12 g	0.32 g	2.44 g	109.17 g	41.96 g	1.37 g		



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00003) Óvoda	Uzsonna	Mogyorókrém, Félbarna kenyér, Alma	Ökörszem túrós	Kockasajt, Kifli	Sajtos teljes kiőrlésű perez 50g, Mandarin	Kifli, Narancs
		Energia: 240.75 Kcal / 1.006.34 Kj	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 Kj	Energia: 200.24 Kcal / 837.00 Kj	Energia: 51.57 Kcal / 215.56 Kj	Energia: 182.16 Kcal / 761.43 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.28 g 5.15 g 0.25 g	4.72 g 10.80 g 3.29 g	6.90 g 5.15 g 3.33 g	6.11 g 1.10 g 0.07 g	5.36 g 0.57 g 0.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41.70 g 7.20 g 1.01 g	18.85 g 5.00 g 0.39 g	31.50 g 1.80 g 0.71 g	35.06 g 0.00 g 0.56 g	37.85 g 0.00 g 0.52 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Étlapjaink a www.kozetkeztetes60.hu weboldalon is elérhetőek!

.....
Dietetikus