



## Heti étlap 2024.09.23. - 2024.09.27.

		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, Tojáskrém o, 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: 311.95 Kcal / 1,303.95 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	16.74 g	15.71 g	4.01 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	38.15 g	0.00 g	0.95 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, Pirított dara o			Zöldborsóleves o, Serpenyős burgonya kolbással 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 2024.09.23. - 2024.09.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00003) Óvoda</b>	<b>Uzsonna</b>	Mogyorókrém, Félbarna kenyér, Alma	Ökörszem túrós	Kockasajt, Kifli	Sajtos teljes kiőrlésű pereg 50g, Szilva	Kifli, Alma
		Energia: 240.75 Kcal / 1.006.34 Kj	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 Kj	Energia: 200.24 Kcal / 837.00 Kj	Energia: 52.16 Kcal / 218.03 Kj	Energia: 170.81 Kcal / 713.99 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	6.22 g    2.97 g    0.07 g	5.14 g    0.35 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	35.50 g    28.49 g    0.57 g	36.20 g    0.00 g    0.52 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Étlapjaink a [www.kozetkeztetes60.hu](http://www.kozetkeztetes60.hu) weboldalon is elérhetőek!

.....  
Dietetikus