



## Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00003) Óvoda	Tízórai	Gyümölcs tea, Magvas pogácsa			Tejeskávé, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika			Tej 2dl, Főtt tojás o, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej 2dl, Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek			Gyümölcs tea, Szendvicstúró, natúr, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom		
		Energia: 211.46 Kcal / 883.90 KJ			Energia: 291.28 Kcal / 1,217.55 KJ			Energia: 308.02 Kcal / 1,287.52 KJ			Energia: 268.39 Kcal / 1,121.87 KJ			Energia: 214.17 Kcal / 895.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.34 g	6.96 g	0.00 g	16.99 g	6.40 g	2.36 g	16.89 g	11.41 g	3.84 g	14.26 g	7.81 g	3.58 g	8.42 g	4.88 g	2.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29.32 g	6.99 g	0.44 g	41.34 g	5.99 g	1.41 g	34.34 g	0.00 g	1.33 g	35.14 g	6.24 g	1.20 g	33.60 g	6.99 g	1.30 g	
	Ebéd	Zöldségleves o, Pulykavagdalt o, Lencsefőzelék o			Daragaluska leves o, Bolognai halas spagetti o			BrokkolikréMLEves o, Levesgyöngy, Rántott sajt o, Párolt rizs o, Tartármártás o			Csupgátott tojásleves o, Húsgombóc o, Paradicsom mártás o, Burgonya féladag o			Alföldi gulyásleves o, Túrós rétes		
		Energia: 644.58 Kcal / 2,694.34 KJ			Energia: 538.79 Kcal / 2,252.14 KJ			Energia: 881.54 Kcal / 3,684.84 KJ			Energia: 515.87 Kcal / 2,156.34 KJ			Energia: 193.17 Kcal / 807.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
30.01 g		31.80 g	5.15 g	27.34 g	21.16 g	5.80 g	33.50 g	61.45 g	20.19 g	20.97 g	18.93 g	3.54 g	21.96 g	31.31 g	8.66 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
58.45 g	2.43 g	1.41 g	58.98 g	0.84 g	2.81 g	70.27 g	2.05 g	2.92 g	64.37 g	6.99 g	1.84 g	47.64 g	0.16 g	1.05 g		



### Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00003) Óvoda</b>	<b>Uzsonna</b>	Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Alma			Túrós táska			Margarin, Magvas kenyér, Kígyóborka			Gyümölcsle 100%-os, Pudingos levél			Kefír, Kifli		
		Energia: 223.88 Kcal / 935.82 KJ			Energia: 192.36 Kcal / 804.06 KJ			Energia: 196.04 Kcal / 819.45 KJ			Energia: 286.21 Kcal / 1,196.36 KJ			Energia: 202.71 Kcal / 847.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.98 g	5.57 g	3.27 g	4.72 g	10.80 g	3.29 g	7.66 g	5.89 g	0.93 g	3.19 g	11.06 g	2.96 g	11.50 g	0.55 g	0.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.98 g	1.80 g	0.77 g	18.85 g	5.00 g	0.39 g	28.12 g	0.00 g	0.36 g	44.97 g	29.21 g	0.43 g	37.70 g	0.00 g	1.11 g		

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

.....  
Dietetikus