



## Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00003) Óvoda</b>	<b>Tízórai</b>	Tej 2dl, Sajtos croissan			Kakaó , Zala felvágott, Margarin, Rozsos kenyér, Jégcsapretek			Gyümölcs tea, Sajtkrém natúr, Teljes kiörlésű kenyér, Zöldpaprika			Tej 2dl, Tojáskrém o, Teljes kiörlésű kenyér, Paradicsom			Gyümölcs tea, Főtt virsli o, Mustár, Teljes kiörlésű kenyér		
		Energia: 97.06 Kcal / 405.71 KJ			Energia: 368.98 Kcal / 1,542.34 KJ			Energia: 226.99 Kcal / 948.82 KJ			Energia: 274.26 Kcal / 1,146.41 KJ			Energia: 262.06 Kcal / 1,095.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.02 g	17.45 g	8.68 g	17.59 g	13.56 g	8.90 g	8.81 g	5.58 g	2.50 g	14.57 g	13.55 g	4.07 g	10.86 g	8.16 g	2.40 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	29.99 g 0.00 g 0.71 g			44.15 g 13.23 g 1.39 g			34.88 g 6.99 g 1.15 g			35.81 g 0.00 g 1.53 g			35.70 g 6.99 g 1.40 g			
	<b>Ebéd</b>	Vajgaluskaleves o, Székelykáposzta o, Teljes kiörlésű kenyér			Csurgatott tojásleves o, Tavaszi pulykaragu o, Bulgur o			Zöldséges burgonyaleves o, Sertés paprikás o, Tészta köret o			Vegyes gyümölcsleves o, Zöldborsós csirkemáj o, Párolt rizs o			Sertésraguleves o, Tejbendara kakaó szóráttal o		
		Energia: 471.72 Kcal / 1,971.79 KJ			Energia: 503.17 Kcal / 2,103.25 KJ			Energia: 593.93 Kcal / 2,482.63 KJ			Energia: 530.74 Kcal / 2,218.49 KJ			Energia: 436.27 Kcal / 1,823.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.49 g	30.70 g	7.28 g	23.17 g	22.45 g	3.50 g	25.91 g	26.77 g	5.81 g	21.46 g	14.63 g	2.55 g	25.90 g	15.69 g	4.95 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
41.35 g 0.32 g 1.61 g			55.02 g 0.00 g 1.14 g			61.01 g 0.70 g 2.31 g			76.96 g 7.06 g 0.87 g			51.90 g 7.31 g 0.89 g				
<b>Uzsonna</b>	Tejszelet, Alma			Gyümölcsjoghurt, Gabonás rostos keksz			Mákkal töltött kifli, Banán			Méz, Margarin, Félbarna kenyér			Sajtos kifli , Nasi körte			
	Energia: 166.12 Kcal / 694.38 KJ			Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ			Energia: 319.46 Kcal / 1,335.34 KJ			Energia: 204.94 Kcal / 856.65 KJ			Energia: 229.44 Kcal / 959.06 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	3.51 g	8.02 g	3.34 g	7.59 g	10.74 g	3.79 g	7.50 g	5.92 g	2.28 g	5.02 g	3.50 g	1.08 g	6.44 g	7.02 g	0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
19.40 g 8.90 g 0.14 g			36.74 g 18.98 g 0.84 g			58.23 g 3.36 g 0.56 g			38.36 g 12.15 g 1.12 g			34.72 g 0.00 g 0.45 g				



### Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00003) Óvoda	Uzsonna	  	   	   	  	   
			 	 		

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

.....  
 Dietetikus