



## Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00003) Óvoda	Tízórai	Tej 2dl, Tepertős, szilvás papucs teljes kiőrlésű	Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó , Főtt tojás o, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Gyümölcs tea, Sajtós párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tej 2dl, Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek										
		Energia: 325.21 Kcal / 1,359.38 Kj	Energia: 320.43 Kcal / 1,339.40 Kj	Energia: 353.35 Kcal / 1,477.00 Kj	Energia: 265.88 Kcal / 1,111.38 Kj	Energia: 315.73 Kcal / 1,319.75 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.88 g	19.37 g	6.10 g	15.27 g	12.43 g	6.33 g	17.93 g	12.18 g	4.22 g	10.33 g	9.66 g	3.10 g	16.64 g	11.96 g	5.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	27.46 g	0.00 g	1.26 g	36.47 g	6.99 g	1.82 g	42.85 g	6.99 g	1.33 g	34.07 g	6.99 g	1.41 g	35.18 g	6.24 g	1.30 g	
	Ebéd	Csurgatott tojásleves o, Pulykavagdalt o, Zöldborsófőzelék o, Teljes kiőrlésű kenyér	Kertészleves o, Kukoricás csirkés spagetti o	Tejfölös zöldbableves o, Halrudacskák o, Petrezselymes burgonya o, Csemege uborka	Almaleves o, Bácskai rizseshús o, Vegyes vágott savanyú	Babgulyás o, Túrós metélt o										
		Energia: 711.39 Kcal / 2,973.61 Kj	Energia: 543.33 Kcal / 2,271.12 Kj	Energia: 478.95 Kcal / 2,002.01 Kj	Energia: 434.28 Kcal / 1,815.29 Kj	Energia: 618.09 Kcal / 2,583.62 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
31.93 g		37.63 g	5.81 g	26.61 g	19.66 g	4.57 g	23.43 g	17.66 g	3.00 g	17.92 g	10.95 g	2.50 g	34.74 g	24.77 g	7.06 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
60.17 g	0.00 g	1.86 g	72.00 g	1.12 g	2.16 g	54.93 g	0.32 g	2.04 g	65.05 g	7.04 g	1.26 g	62.91 g	0.00 g	2.06 g		



### Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00003) Óvoda</b>	<b>Uzsonna</b>	Túró Rudi, Alma			Vajkrém natúr, Magvas kenyér, Kígyóuborka			Sajtos croissan			Gyümölcsjoghurt, Kifli			Extrudált szelet joghurtos öntettel, Banán		
		Energia: 193.59 Kcal / 809.21 KJ			Energia: 175.19 Kcal / 732.29 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 302.71 Kcal / 1,265.33 KJ			Energia: 204.47 Kcal / 854.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.42 g	8.17 g	4.33 g	7.64 g	3.49 g	0.29 g	5.22 g	14.45 g	7.05 g	10.29 g	6.14 g	3.26 g	2.05 g	3.31 g	2.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25.00 g	15.89 g	0.03 g	28.09 g	0.00 g	0.39 g	19.39 g	0.00 g	0.44 g	50.95 g	12.99 g	1.00 g	41.02 g	5.20 g	0.14 g		

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

.....  
Dietetikus