







### Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>(00003) Óvoda</b>	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé, Sajtos rúd			Kakaó , Margarin, Teljes kiörlésű kenyér, Jégcsapretek			Tej 2dl, Lekváros bukta			Gyümölcs tea, Sajtkrém natúr, Teljes kiörlésű kenyér, Kígyóuborka		
		Energia: 99.54 Kcal / 416.08 Kj			Energia: 308.76 Kcal / 1,290.62 Kj			Energia: 97.06 Kcal / 405.71 Kj			Energia: 223.85 Kcal / 935.69 Kj		
		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	9.07 g	13.97 g	4.55 g	8.73 g	5.50 g	2.50 g
		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	34.60 g	10.90 g	0.68 g	34.36 g	6.99 g	1.16 g	
	<b>Ebéd</b>	Vajgaluskaleves o, Dinó csirkemell o, Burgonya főzelék o, Teljes kiörlésű kenyér			Paradicsom leves o, Rántott csirkemellcsíkok o, Zöldséges bulgur o, Tartármártás o			Zöldborsóleves o, Tarhonyáshús 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: 558.98 Kcal / 2,336.54 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	
22.37 g		30.57 g	7.77 g	23.88 g	43.59 g	8.49 g	27.20 g	19.52 g	3.26 g	26.89 g	21.51 g	8.64 g	
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	66.23 g	0.59 g	3.27 g	109.17 g	41.96 g	1.37 g		



Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
(00003) Óvoda	Uzsonna	Mogyorókrém, Félbarna kenyér, Alma			Ökörszem túros			Sajtos teljes kiőrlésű percc 50g, Szilva			Kifli, Nasi körte		
		Energia: 240.75 Kcal / 1.006.34 Kj			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 Kj			Energia: 52.16 Kcal / 218.03 Kj			Energia: 194.89 Kcal / 814.64 Kj		
		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	6.22 g	2.97 g	0.07 g	5.14 g	0.68 g	0.13 g
		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	35.50 g	28.49 g	0.57 g	41.70 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