











Heti étlap 2024.10.28. - 2024.11.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök								
(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								
		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								
		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
		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	
													
	Ebéd	Zöldségleves o, Pulykavagdalt o, Fejtett babfőzelék o	Daragaluska leves o, Harcsapaprikás o, Tészta köret o	Zellerkrémleves o, Levesgyöngy, Rántott sajt o, Párolt rizs o, Tartármártás o	Csurgatott tojásleves o, Húsgombóc o, Paradicsom mártás o, Burgonya féladag o								
		Energia: 648.08 Kcal / 2,708.97 KJ	Energia: 504.70 Kcal / 2,109.65 KJ	Energia: 844.52 Kcal / 3,530.09 KJ	Energia: 515.87 Kcal / 2,156.34 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
27.57 g		34.39 g	5.82 g	23.51 g	19.73 g	3.75 g	31.39 g	58.10 g	19.52 g	20.97 g	18.93 g	3.54 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
55.98 g	2.23 g	1.40 g	57.46 g	0.00 g	2.28 g	68.02 g	2.22 g	2.99 g	64.37 g	6.99 g	1.84 g		
													



Heti étlap 2024.10.28. - 2024.11.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(00003) Óvoda	Uzsonna	Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Alma			Túrós táska			Margarin, Magvas kenyér, Kígyóuborka			Gyümölcsle 100%-os, Pudingos levél		
		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		
		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
		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

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
 Étlapjaink a www.kozetkeztetes60.hu weboldalon is elérhetőek!

.....
 Dietetikus