




Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00003) Óvoda	Tízórai	Tej 2dl, Sajtos croissan			Kakaó , Alpesi szalámi, Margarin, Rozsos kenyér, Jégcsapretek			Gyümölcs tea, Sajtkrém natúr, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika			Tej 2dl, Tojáskrém o, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Gyümölcs tea, Főtt virsli o, Mustár, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 97.06 Kcal / 405.71 KJ			Energia: 373.31 Kcal / 1,560.44 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.02 g	17.45 g	8.68 g	16.68 g	14.51 g	9.37 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			44.02 g 13.23 g 1.28 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			
	Ebéd	Vajgaluskaleves o, Sertés aprópecsenye o, Paradicsomos káposzta o, Teljes kiőrlésű kenyér			Csupgátott tojásleves o, Tavaszi pulykaragu o, Bulgur o			Zöldséges burgonyaleves o, Sertés paprikás o, Tészta köret o			Vegyes gyümölcsleves o, Csirkemáj rizottó o			Sertésraguleves o, Tejbenrizs o		
		Energia: 504.72 Kcal / 2,109.73 KJ			Energia: 503.17 Kcal / 2,103.25 KJ			Energia: 593.93 Kcal / 2,482.63 KJ			Energia: 570.88 Kcal / 2,386.28 KJ			Energia: 602.79 Kcal / 2,519.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.91 g	27.87 g	5.33 g	23.17 g	22.45 g	3.50 g	25.91 g	26.77 g	5.81 g	27.36 g	14.70 g	5.48 g	28.34 g	13.52 g	4.42 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
56.38 g 7.31 g 2.30 g			55.02 g 0.00 g 1.14 g			61.01 g 0.70 g 2.31 g			80.90 g 7.06 g 1.07 g			91.02 g 18.30 g 1.16 g				
Uzsonna	Tejszelet, Alma			Gyümölcsjoghurt, Gabonás rostos keksz			Mákkal töltött kifli, Nasi körte			Méz, Margarin, Félbarna kenyér			Sajtos kifli , Narancs			
	Energia: 166.12 Kcal / 694.38 KJ			Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ			Energia: 262.28 Kcal / 1,096.33 KJ			Energia: 204.94 Kcal / 856.65 KJ			Energia: 216.71 Kcal / 905.85 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	3.51 g	8.02 g	3.34 g	7.59 g	10.74 g	3.79 g	6.51 g	6.14 g	2.28 g	5.02 g	3.50 g	1.08 g	6.66 g	6.91 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			44.81 g 3.36 g 0.51 g			38.36 g 12.15 g 1.12 g			30.87 g 0.00 g 0.45 g				



Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00003) Óvoda	Uzsonna	  	   	   	  	   
			 	 		

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

.....
 Dietetikus