








## Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00003) Óvoda	Tízórai	Gyümölcs tea, Magvas pogácsa[1,3,7,(8,11)]	Tejeskávé[1,7], Sertés sonka(6), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Kígyóuborka	Tej 2dl[7], Főtt tojás o[3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tej 2dl[7], Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégcsapretek	Gyümölcs tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom
		Energia: 211.46 Kcal / 883.90 KJ	Energia: 296.12 Kcal / 1,237.78 KJ	Energia: 308.02 Kcal / 1,287.52 KJ	Energia: 268.39 Kcal / 1,121.87 KJ	Energia: 167.41 Kcal / 699.77 KJ
		Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	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	17.03 g      8.03 g      2.93 g	16.89 g      11.41 g      3.84 g	14.26 g      7.81 g      3.58 g	6.37 g      0.96 g      0.06 g
		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só
	29.32 g      6.99 g      0.44 g	38.84 g      5.99 g      1.47 g	34.34 g      0.00 g      1.33 g	35.14 g      0.26 g      1.20 g	32.84 g      6.99 g      0.81 g	
	Ebéd	Zöldségleves o[1, (3,7,9,10)], Pulykavagdalt o[1,3,(6,7)], Fejtett babfőzelék o[1,7]	Daragaluska leves o [1,3,9], Harcsapaprikás o [1,4,7], Tészta köret o[1]	Karfiolkrémleves o[1,7, (3,9,10)], Levesgyöngy [1,3,7], Rántott sajt o[7, (1,3)], Petrezselymes rizsköret, Tartármártás o [3,7,10,(1,12)]	Csurgatott tojásleves o [1,3], Húsgombóc o[3], Paradicsom mártás o[1,9], Burgonya féladag o	Frankfurti leves o[1,7, (3,6,9,10)], Almás rétes [1,3,7], Meggyes rétes [1,3,7]
		Energia: 659.58 Kcal / 2,757.04 KJ	Energia: 504.70 Kcal / 2,109.65 KJ	Energia: 933.49 Kcal / 3,901.99 KJ	Energia: 547.72 Kcal / 2,289.47 KJ	Energia: 486.61 Kcal / 2,034.03 KJ
		Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv
29.62 g      34.75 g      5.95 g		23.51 g      19.73 g      3.75 g	33.34 g      66.61 g      21.71 g	25.17 g      20.55 g      4.12 g	15.94 g      19.34 g      7.00 g	
Szénhidrát      Cukor      Só		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	
55.98 g      2.23 g      1.43 g	57.46 g      0.00 g      2.28 g	71.66 g      1.94 g      2.91 g	64.45 g      6.99 g      1.88 g	61.30 g      11.62 g      1.92 g		

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00003) Óvoda</b>	<b>Uzsonna</b>	Kakaó dobozos 0,3 l[7, (1)], Teljes kiőrlésű kifli[1], Alma			Túrós táska[1,7,(3,6,12)]			Margarin, Magvas kenyér [1], Zöldpaprika			Gyümölcsle 100%-os[15], Pudingos levél[1,3,7, (6,12)]			Kefír[7], Kifli[1]		
		Energia: 372.78 Kcal / 1,558.22 KJ			Energia: 192.36 Kcal / 804.06 KJ			Energia: 201.14 Kcal / 840.77 KJ			Energia: 286.21 Kcal / 1,196.36 KJ			Energia: 202.71 Kcal / 847.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.33 g	2.42 g	0.96 g	4.72 g	10.80 g	3.29 g	7.86 g	6.00 g	0.93 g	3.19 g	11.06 g	2.96 g	11.50 g	0.55 g	0.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		69.60 g	37.62 g	0.94 g	18.85 g	5.50 g	0.39 g	28.94 g	0.00 g	0.35 g	44.97 g	31.42 g	0.43 g	37.70 g	0.00 g	1.11 g
																

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

.....  
 Dietetikus