



Heti étlap 2019.05.20. - 2019.05.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00003) Óvoda	Tízórai	Gyümölcs tea, Szendvicstúró, natúr, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej 2dl, Graham kakaós csiga	Gyümölcs tea, Trappista sajt, Delma margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Teljes kiőrlésű kuglóf	Gyümölcs tea, Főtt krinolin o, Ketchup, Félbarna kenyér
		Energia: 147,31 Kcal / 615,76 KJ	Energia: 281,50 Kcal / 1 176,67 KJ	Energia: 391,37 Kcal / 1 635,93 KJ	Energia: 275,50 Kcal / 1 151,59 KJ	Energia: 233,10 Kcal / 974,36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,44 g 1,17 g 0,31 g	12,38 g 8,89 g 2,99 g	16,28 g 22,46 g 10,03 g	10,17 g 6,59 g 3,31 g	9,22 g 6,11 g 2,06 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	31,02 g 7,15 g 0,23 g	37,67 g 6,24 g 0,32 g	30,46 g 5,99 g 1,35 g	43,55 g 10,99 g 0,11 g	34,93 g 7,39 g 0,70 g	
	Ebéd	Karfiollevés zöldséges o, Sült virsli o, Burgonya főzelék o, Alma	Brokkolikrémléves o, Levesgyöngy, Tarhonyáshús o, Csemege uborka	Almaleves o, Mexikói csirkemellragu o, Párolt rizs o	Kertészleves o, Köles vagdalt o, Burgonyapüré o	Húsgombóclevés o, Aranygaluska o, Vaniliasodó o, Körte
		Energia: 476,36 Kcal / 1 991,18 KJ	Energia: 531,76 Kcal / 2 222,76 KJ	Energia: 508,66 Kcal / 2 126,20 KJ	Energia: 330,10 Kcal / 1 379,82 KJ	Energia: 631,89 Kcal / 2 641,30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,02 g 23,09 g 6,33 g	27,35 g 22,72 g 4,92 g	18,57 g 14,81 g 2,82 g	17,42 g 13,20 g 3,17 g	23,97 g 16,67 g 7,31 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
51,17 g 0,02 g 0,94 g	54,00 g 0,77 g 1,18 g	74,14 g 10,01 g 0,69 g	42,32 g 0,02 g 0,57 g	95,48 g 35,62 g 0,68 g		
Uzsonna	Méz, Delma margarin, Félbarna kenyér	Sertés sonka, Delma margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Májas patkó , Narancs	Nápolyi, Alma	Gyümölcsjoghurt, Teljes kiőrlésű kifli	
	Energia: 273,70 Kcal / 1 144,07 KJ	Energia: 267,35 Kcal / 1 117,52 KJ	Energia: 264,51 Kcal / 1 105,65 KJ	Energia: 187,02 Kcal / 781,74 KJ	Energia: 266,93 Kcal / 1 115,77 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	4,99 g 11,00 g 2,85 g	11,46 g 13,61 g 3,76 g	4,69 g 17,91 g 5,34 g	2,32 g 8,95 g 3,39 g	9,86 g 6,41 g 3,19 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
38,36 g 12,15 g 0,55 g	24,61 g 6,24 g 0,79 g	20,08 g 0,00 g 1,27 g	23,71 g 9,40 g 0,07 g	41,87 g 12,99 g 0,93 g		



Heti étlap 2019.05.20. - 2019.05.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00003) Óvoda	Uzsonna					

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

.....
Dietetikus