



### Heti étlap 2021.08.02. - 2021.08.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00003) Óvoda</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcs tea, Ökörszem túrós	Tej 2dl, Delma margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Gyümölcs tea, Tavaszi felvágott, Delma margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Gyümölcs tea, Főtt virsli o, Mustár, Magvas kenyér	Gyümölcs tea, Sajtkrém natúr, Magvas kenyér, Zöldpaprika										
		Energia: 32.99 Kcal / 137.90 KJ	Energia: 319.47 Kcal / 1,335.38 KJ	Energia: 323.26 Kcal / 1,351.23 KJ	Energia: 301.19 Kcal / 1,258.97 KJ	Energia: 266.12 Kcal / 1,112.38 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.26 g	10.91 g	3.29 g	11.86 g	14.19 g	4.54 g	9.50 g	16.96 g	5.00 g	12.63 g	10.24 g	2.36 g	10.58 g	7.66 g	2.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	26.17 g	11.99 g	0.39 g	35.70 g	0.00 g	0.50 g	32.67 g	6.99 g	0.87 g	39.16 g	6.99 g	0.83 g	38.34 g	6.99 g	0.58 g	
	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves o, Pulyka aprópecsenye o, Paradicsomos burgonyafőzelék o, Alma	Tejfölös zöldbableves o, Bolognai halas spagetti o	Zellerkrémleves o, Levesgyöngy, Rántott sajt o, Rizibizi o	Csontleves tésztabetéttel o, Főtt sertéshús o, Vegyes gyümölcs mártás o, Pirított dara o	Alföldi gulyásleves o, Ízes fánk										
		Energia: 550.85 Kcal / 2,302.55 KJ	Energia: 481.03 Kcal / 2,010.71 KJ	Energia: 799.11 Kcal / 3,340.28 KJ	Energia: 450.36 Kcal / 1,882.50 KJ	Energia: 499.89 Kcal / 2,089.54 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
23.63 g		23.37 g	3.89 g	29.45 g	21.02 g	5.75 g	34.27 g	40.07 g	16.28 g	21.76 g	16.39 g	3.47 g	21.41 g	16.65 g	4.79 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
60.31 g	0.06 g	1.06 g	57.22 g	0.87 g	1.05 g	74.03 g	0.24 g	2.43 g	52.89 g	7.26 g	0.81 g	65.43 g	11.10 g	0.97 g		



### Heti étlap 2021.08.02. - 2021.08.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00003) Óvoda</b>	<b>Uzsonna</b>	Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli			Dejós kifli, Őszibarack			Gyümölcsle 100%, Nápolyi			Sajtos teljes kiőrlésű perec 50g, Alma			Tejszelet, Banán		
		Energia: 145.32 Kcal / 607.44 KJ			Energia: 45.48 Kcal / 190.11 KJ			Energia: 244.10 Kcal / 1,020.34 KJ			Energia: 38.27 Kcal / 159.97 KJ			Energia: 247.38 Kcal / 1,034.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.67 g	14.62 g	0.06 g	6.35 g	6.00 g	1.36 g	2.84 g	8.57 g	3.39 g	5.78 g	1.21 g	0.07 g	4.50 g	8.13 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.92 g	0.00 g	1.14 g	36.97 g	6.24 g	0.22 g	40.43 g	31.12 g	0.08 g	31.98 g	0.00 g	0.57 g	38.32 g	8.90 g	0.19 g		

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

.....  
Dietetikus