



## Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00003) Óvoda	Tízórai	Gyümölcs tea, Graham fahéjas csiga			Gyümölcs tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma			Kakaó , Teljes kiőrlésű kifli			Tej 2dl, Sertés sonka, Delma margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcs tea, Zala felvágott, Delma margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek		
		Energia: 220.51 Kcal / 921.73 KJ			Energia: 169.16 Kcal / 707.09 KJ			Energia: 225.99 Kcal / 944.64 KJ			Energia: 358.76 Kcal / 1,499.62 KJ			Energia: 328.89 Kcal / 1,374.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.64 g	6.10 g	1.36 g	6.57 g	0.94 g	0.04 g	11.63 g	4.27 g	2.07 g	17.82 g	16.57 g	5.38 g	10.84 g	17.33 g	5.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	34.40 g	13.23 g	0.21 g	33.29 g	6.99 g	0.24 g	37.33 g	6.99 g	0.55 g	34.16 g	0.00 g	0.88 g	32.06 g	13.23 g	0.70 g	
	Ebéd	Tarhonyaleves o, Zabpehely vagdalt o, Tökfőzelék o, Alma			Csupgatott tojásleves o, Eszterházi sertéstokány o, Párolt rizs o			Májgaluska leves o, Sajtos-tejfölös makaróni o			Karfiolleves zöldséges o, Húsgombóc o, Paradicsom mártás o, Burgonya féladag o			Tárkonyos pulykaraguleves o, Almás rétes, Meggyes rétes		
		Energia: 687.29 Kcal / 2,872.87 KJ			Energia: 576.55 Kcal / 2,409.98 KJ			Energia: 577.70 Kcal / 2,414.79 KJ			Energia: 503.26 Kcal / 2,103.63 KJ			Energia: 531.07 Kcal / 2,219.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
24.17 g		32.05 g	6.50 g	19.97 g	26.83 g	5.24 g	28.85 g	24.38 g	9.13 g	20.56 g	15.68 g	2.74 g	21.00 g	20.77 g	6.44 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
74.18 g	0.00 g	1.18 g	63.03 g	0.00 g	0.81 g	60.00 g	0.02 g	1.55 g	69.28 g	7.02 g	1.09 g	64.33 g	11.34 g	1.00 g		



### Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00003) Óvoda</b>	<b>Uzsonna</b>	Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli			Méz, Delma margarin, Félbarna kenyér			Nutribella tej. kiőrl. keksz, Narancs			Pudingos levél, Nasi körte			Kefír, Kifli		
		Energia: 145.32 Kcal / 607.44 KJ			Energia: 273.70 Kcal / 1,144.07 KJ			Energia: 45.56 Kcal / 190.44 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 202.71 Kcal / 847.33 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	4.99 g	11.00 g	2.85 g	1.78 g	5.74 g	2.72 g	2.71 g	11.37 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
27.92 g	0.00 g	1.14 g	38.36 g	12.15 g	0.55 g	17.39 g	4.94 g	0.11 g	34.45 g	7.49 g	0.42 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