



Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------------|--|--|--|--|--|------------|------------|---------|------------|------------|---------|------------|------------|--------|--------|
| (00003) Óvoda | Tízórai | Gyümölcs tea, Tepertős, szilvás papucs teljes kiőrlésű | Gyümölcs tea, Sajtos párizsi, Delma margarin, Teljes kiőrlésű kenyér | Gyümölcs tea, Tojáskrém o, Teljes kiőrlésű kenyér | Tejeskávé, Teljes kiőrlésű kuglóf | Tej 2dl, Májkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 264.22 Kcal / 1,104.44 KJ | Energia: 321.64 Kcal / 1,344.46 KJ | Energia: 256.47 Kcal / 1,072.04 KJ | Energia: 275.50 Kcal / 1,151.59 KJ | Energia: 230.15 Kcal / 962.03 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 4.14 g | 16.58 g | 4.47 g | 9.62 g | 17.02 g | 5.00 g | 8.48 g | 10.72 g | 2.42 g | 10.17 g | 6.59 g | 3.31 g | 13.61 g | 6.37 g | 2.65 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 24.19 g | 6.99 g | 0.99 g | 32.00 g | 6.99 g | 0.86 g | 31.11 g | 6.99 g | 0.56 g | 43.55 g | 10.99 g | 0.11 g | 37.74 g | 0.00 g | 0.46 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ebéd | Zöldséges karalábéleves o, Fokhagymás pulykasült o, Zöldbabfőzelék o | KarfiolkréMLEVES o, Levesgyöngy, Tarhonyáshús o, Csemege uborka | Zöldborsóleves o, Halrudacs kák o, Párolt rizs o, Tartármártás o | Reszeltészta leves o, Kukoricás csirkés spagetti o | Babgulyás o, Túrós táska | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 443.26 Kcal / 1,852.83 KJ | Energia: 637.39 Kcal / 2,664.29 KJ | Energia: 703.25 Kcal / 2,939.59 KJ | Energia: 642.18 Kcal / 2,684.31 KJ | Energia: 610.68 Kcal / 2,552.64 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| 22.39 g | | 24.61 g | 5.42 g | 28.45 g | 30.20 g | 6.51 g | 26.74 g | 34.44 g | 5.16 g | 26.49 g | 27.45 g | 6.35 g | 25.05 g | 31.35 g | 8.88 g | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 32.26 g | 0.05 g | 0.78 g | 62.23 g | 0.27 g | 1.27 g | 70.56 g | 1.53 g | 0.81 g | 71.61 g | 0.65 g | 0.78 g | 56.37 g | 10.00 g | 1.08 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |



Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------------|----------------|----------------------------------|---------|--------|---------------------------------|---------|--------|------------------------------------|---------|--------|---|---------|--------|----------------------------------|---------|--------|
| (00003) Óvoda | Uzsonna | Túró Rudi, Alma | | | Rozskorong, csokis, Nasi körte | | | Croissan vaníliás, Narancs | | | Delma margarin, Rozsos kenyér, Jégcsapretek | | | Burgonyás pogácsa, Banán | | |
| | | Energia: 197.65 Kcal / 826.18 Kj | | | Energia: 95.96 Kcal / 401.11 Kj | | | Energia: 275.16 Kcal / 1,150.17 Kj | | | Energia: 229.67 Kcal / 960.02 Kj | | | Energia: 115.47 Kcal / 482.66 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 4.42 g | 8.61 g | 4.33 g | 1.79 g | 4.11 g | 3.55 g | 5.88 g | 14.67 g | 7.05 g | 5.52 g | 11.44 g | 6.63 g | 4.51 g | 16.48 g | 4.47 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 25.00 g | 15.89 g | 0.03 g | 27.87 g | 5.55 g | 0.03 g | 28.74 g | 0.00 g | 0.45 g | 26.06 g | 6.24 g | 0.40 g | 43.48 g | 0.00 g | 1.05 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

.....
Dietetikus