



Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00003) Óvoda	Tízórai	Gyümölcs tea, Ökörszem túrós			Tej 2dl, Delma margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Gyümölcs tea, Főtt tojás o, Delma margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcs tea, Tavaszi felvágott, Delma margarin, Magvas kenyér			Gyümölcs tea, Sajtkrém natúr, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka		
		Energia: 36.07 Kcal / 150.77 KJ			Energia: 319.47 Kcal / 1,335.38 KJ			Energia: 315.79 Kcal / 1,320.00 KJ			Energia: 368.09 Kcal / 1,538.62 KJ			Energia: 219.61 Kcal / 917.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.78 g	11.01 g	3.29 g	11.86 g	14.19 g	4.54 g	11.12 g	16.12 g	4.13 g	12.19 g	19.26 g	4.96 g	8.45 g	5.44 g	2.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	26.18 g	11.99 g	0.39 g	35.70 g	0.00 g	0.50 g	31.07 g	6.99 g	0.52 g	35.94 g	6.99 g	0.86 g	33.89 g	6.99 g	0.59 g	
	Ebéd	Vajgaluskaleves o, Sült virsli o, Finomfőzelék o, Alma			Almaleves o, Halvagdalt zöldborsóval o, Vajjas tört burgonya o			Zellerkrémleves o, Levesgyöngy, Bácskai rizseshús o, Csemege uborka			Csontleves tésztabetéttel o, Főtt sertéshús o, Vegyes gyümölcs mártás o, Pirított dara o			Alföldi gulyásleves o, Ízes fánk		
		Energia: 571.88 Kcal / 2,390.46 KJ			Energia: 646.87 Kcal / 2,703.92 KJ			Energia: 530.91 Kcal / 2,219.20 KJ			Energia: 450.36 Kcal / 1,882.50 KJ			Energia: 483.96 Kcal / 2,022.95 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
19.40 g		34.63 g	8.72 g	23.07 g	29.82 g	5.49 g	20.05 g	22.70 g	4.18 g	21.76 g	16.39 g	3.47 g	19.31 g	15.84 g	4.50 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
44.27 g	0.04 g	1.15 g	82.33 g	7.23 g	0.92 g	60.71 g	0.24 g	1.22 g	52.89 g	7.26 g	0.81 g	65.39 g	11.10 g	0.95 g		



Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00003) Óvoda	Uzsonna	Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli			Dejós kifli			Gyümölcsle, Croassant, kakaós			Sajtos teljes kiőrlésű pereg 50g, Szilva			Tejszelet, Nasi körte		
		Energia: 145.32 Kcal / 607.44 Kj			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 Kj			Energia: 91.87 Kcal / 384.02 Kj			Energia: 52.16 Kcal / 218.03 Kj			Energia: 131.91 Kcal / 551.38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.67 g	14.62 g	0.06 g	5.58 g	5.89 g	1.36 g	4.53 g	14.85 g	4.70 g	6.22 g	2.97 g	0.07 g	3.51 g	8.35 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	27.07 g	6.24 g	0.21 g	45.09 g	29.14 g	0.40 g	35.50 g	28.49 g	0.57 g	24.90 g	8.90 g	0.14 g		

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

.....
Dietetikus