



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---------------|---------|---|---------|------------|---|---------|------------|---|---------|------------|---|----------|------------|---|--------|----------|
| (00003) Óvoda | Tízórai | Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű sajtos rúd | | | Tej 2dl, Sertés párizsi, Delma margarin, Teljes kiőrlésű kenyér | | | Gyümölcs tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka | | | Kakaó , Trappista sajt, Delma margarin, Magvas kenyér | | | Gyümölcs tea, Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom | | |
| | | Energia: 36.07 Kcal / 150.77 Kj | | | Energia: 374.67 Kcal / 1,566.12 Kj | | | Energia: 159.11 Kcal / 665.08 Kj | | | Energia: 529.79 Kcal / 2,214.52 Kj | | | Energia: 226.29 Kcal / 945.89 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 8.09 g | 16.09 g | 6.05 g | 15.03 g | 19.57 g | 6.58 g | 6.09 g | 0.86 g | 0.04 g | 24.34 g | 26.01 g | 10.22 g | 9.27 g | 6.44 g | 2.59 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 19.13 g | 6.99 g | 0.83 g | 34.16 g | 0.00 g | 0.76 g | 31.45 g | 6.99 g | 0.24 g | 51.30 g | 6.99 g | 1.27 g | 32.43 g | 6.99 g | 0.38 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ebéd | Magyaros burgonyaleves o, Vagdalt o, Zöldborsófőzelék o | | | Tejfölös zöldbableves o, Lecsós sertésragu o, Párolt rizs o | | | Zöldséges fejtett bableves o, Serpenyős burgonya kolbásszal o, Csemege uborka | | | Paradicsom leves o, Pulykacombragu mexikói zöldséggel o, Bulgur o | | | Húsgombóclevés o, Aranygaluska o, Vaniliasodó o | | |
| | | Energia: 724.10 Kcal / 3,026.74 Kj | | | Energia: 547.43 Kcal / 2,288.26 Kj | | | Energia: 540.85 Kcal / 2,260.75 Kj | | | Energia: 609.12 Kcal / 2,546.12 Kj | | | Energia: 701.20 Kcal / 2,931.02 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| 29.28 g | | 36.68 g | 5.62 g | 22.40 g | 21.88 g | 4.66 g | 20.62 g | 24.97 g | 6.80 g | 23.81 g | 23.30 g | 3.76 g | 28.67 g | 19.14 g | 8.87 g | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 68.07 g | 0.03 g | 1.04 g | 64.47 g | 0.03 g | 0.82 g | 57.63 g | 0.03 g | 1.42 g | 78.80 g | 7.02 g | 0.96 g | 102.55 g | 41.84 g | 0.75 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------------|----------------|---|---------|----------|----------------------------------|---------|----------|------------------------------------|---------|----------|----------------------------------|---------|----------|----------------------------------|--------|----------|
| (00003) Óvoda | Uzsonna | Baracklekvár, Delma margarin, Félbarna kenyér, Alma | | | Pizzás csiga, Nasi körte | | | Gyümölcsjoghurt, Kifli | | | Teljes kiőrlésű briós, Szilva | | | Túró Rudi, Alma | | |
| | | Energia: 302.78 Kcal / 1,265.62 KJ | | | Energia: 185.97 Kcal / 777.35 KJ | | | Energia: 302.71 Kcal / 1,265.33 KJ | | | Energia: 189.17 Kcal / 790.73 KJ | | | Energia: 197.65 Kcal / 826.18 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 5.41 g | 11.40 g | 2.85 g | 3.35 g | 13.19 g | 3.40 g | 10.29 g | 6.14 g | 3.26 g | 4.49 g | 5.42 g | 1.32 g | 4.42 g | 8.61 g | 4.33 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 43.91 g | 9.35 g | 0.56 g | 27.63 g | 0.00 g | 1.15 g | 50.95 g | 12.99 g | 1.00 g | 34.46 g | 34.03 g | 0.33 g | 25.00 g | 15.89 g | 0.03 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

.....
Dietetikus