



Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00003) Óvoda	Tízórai	Tej 2dl, Teljes kiőrlésű sajtos croissan			Kakaó , Zala felvágott, Margarin, Rozsos kenyér, Jégcsapretek			Gyümölcs tea, Sajtkrém natúr, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika			Tej 2dl, Főtt tojás o, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Gyümölcs tea, Főtt virsli o, Mustár, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 97.06 Kcal / 405.71 KJ			Energia: 368.98 Kcal / 1,542.34 KJ			Energia: 222.75 Kcal / 931.10 KJ			Energia: 316.78 Kcal / 1,324.14 KJ			Energia: 257.82 Kcal / 1,077.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.02 g	17.45 g	8.68 g	17.59 g	13.56 g	8.90 g	8.53 g	5.52 g	2.50 g	17.29 g	11.49 g	3.86 g	10.58 g	8.10 g	2.40 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	29.99 g 0.00 g 0.71 g			44.15 g 13.23 g 1.39 g			34.41 g 6.99 g 1.15 g			35.94 g 0.00 g 1.34 g			35.23 g 6.99 g 1.40 g			
	Ebéd	Vajgaluskaleves o, Székelykáposzta o, Félbarna kenyér			Csupogtatott tojásleves o, Tavaszi pulykaragu o, Bulgur o			Zöldséges burgonyaleves o, Sertés paprikás o, Tészta köret o			Vegyes gyümölcsleves o, Csirkemáj rizottó o			Sertésraguleves o, Tejbendara kakaó szóráttal o		
		Energia: 451.77 Kcal / 1,888.40 KJ			Energia: 524.26 Kcal / 2,191.41 KJ			Energia: 593.93 Kcal / 2,482.63 KJ			Energia: 570.88 Kcal / 2,386.28 KJ			Energia: 436.27 Kcal / 1,823.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.35 g	27.94 g	6.42 g	24.49 g	22.55 g	3.51 g	25.91 g	26.77 g	5.81 g	27.36 g	14.70 g	5.48 g	25.90 g	15.69 g	4.95 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
42.73 g 0.32 g 1.73 g			58.65 g 0.00 g 1.20 g			61.01 g 0.70 g 2.31 g			80.90 g 7.06 g 1.07 g			51.90 g 7.31 g 0.89 g				
Uzsonna	Tejszelet, Alma			Gyümölcsjoghurt, Gabonás rostos keksz			Mákkal töltött kifli, Banán			Méz, Margarin, Félbarna kenyér			Sajtos kifli , Alma			
	Energia: 166.12 Kcal / 694.38 KJ			Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ			Energia: 319.46 Kcal / 1,335.34 KJ			Energia: 204.94 Kcal / 856.65 KJ			Energia: 205.36 Kcal / 858.40 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	3.51 g	8.02 g	3.34 g	7.59 g	10.74 g	3.79 g	7.50 g	5.92 g	2.28 g	5.02 g	3.50 g	1.08 g	6.44 g	6.69 g	0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
19.40 g 8.90 g 0.14 g			36.74 g 18.98 g 0.84 g			58.23 g 3.36 g 0.56 g			38.36 g 12.15 g 1.12 g			29.22 g 0.00 g 0.45 g				



Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00003) Óvoda	Uzsonna	  	     	     	  	    

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

.....
 Dietetikus