



Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

(00003) Óvoda

		kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai		Tej 2dl, Tepertős, szilvás papucs teljes kiőrlésű	Gyümölcs tea, Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	
		Energia: 325.21 Kcal / 1,359.38 Kj	Energia: 260.72 Kcal / 1,089.81 Kj	Energia: 316.19 Kcal / 1,321.67 Kj	Energia: 318.21 Kcal / 1,330.12 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		9.88 g 19.37 g 6.10 g	10.13 g 9.64 g 3.08 g	14.99 g 12.37 g 6.33 g	15.00 g 11.21 g 5.08 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
		27.46 g 0.00 g 1.26 g	33.20 g 6.99 g 1.40 g	36.00 g 6.99 g 1.82 g	39.12 g 12.23 g 1.24 g	
	Ebéd		Tejfölös zöldbabeleves o, Halrudacskák o, Petrezselymes burgonya o, Csemege uborka	Almaleves o, Bácskai rizseshús o, Vegyes vágott savanyú	Kertészleves o, Kukoricás csirkés spagetti o	Babgulyás o, Túrós táska
			Energia: 478.95 Kcal / 2,002.01 Kj	Energia: 420.73 Kcal / 1,758.65 Kj	Energia: 543.33 Kcal / 2,271.12 Kj	Energia: 629.04 Kcal / 2,629.39 Kj
			Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.43 g 17.66 g 3.00 g	17.88 g 9.43 g 2.10 g	26.61 g 19.66 g 4.57 g	26.23 g 31.42 g 8.88 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
		54.93 g 0.32 g 2.04 g	65.09 g 7.04 g 1.26 g	72.00 g 1.12 g 2.16 g	59.50 g 10.00 g 1.28 g	



Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00003) Óvoda	Uzsonna	Gyümölcsjoghurt, Kifli			Croissan vaníliás			Margarin, Magvas kenyér, Kígyóborka			Extrudált szelet joghurtos öntettel, Narancs		
		Energia: 302.71 Kcal / 1,265.33 KJ			Energia: 229.60 Kcal / 959.73 KJ			Energia: 196.04 Kcal / 819.45 KJ			Energia: 134.56 Kcal / 562.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.29 g	6.14 g	3.26 g	5.22 g	14.45 g	7.05 g	7.66 g	5.89 g	0.93 g	1.28 g	3.42 g	2.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.95 g	12.99 g	1.00 g	19.39 g	0.00 g	0.44 g	28.12 g	0.00 g	0.36 g	23.75 g	5.20 g	0.09 g		

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

.....
Dietetikus