



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|-----------------------|----------------------------------|--|------------------------|---------------------------------------|---|-----------------------|------------------------------------|---|------------------------|----------------------------------|---|-----------------------|------------------------------------|---|-----------|-----------|
| (00003) Óvoda | Tízórai | Tej 2dl, Sajtos croissan | | | Kakaó , Zala felvágott, Margarin, Rozsos kenyér, Jégcsapretek | | | Gyümölcs tea, Sajtkrém natúr, Teljes kiörlésű kenyér, Zöldpaprika | | | Tej 2dl, Főtt tojás o, Margarin, Teljes kiörlésű kenyér, Paradicsom | | | Gyümölcs tea, Főtt virsli o, Mustár, Teljes kiörlésű kenyér | | |
| | | Energia: 97.06 Kcal / 405.71 KJ | | | Energia: 368.98 Kcal / 1,542.34 KJ | | | Energia: 226.99 Kcal / 948.82 KJ | | | Energia: 316.78 Kcal / 1,324.14 KJ | | | Energia: 262.06 Kcal / 1,095.41 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 12.02 g | 17.45 g | 8.68 g | 17.59 g | 13.56 g | 8.90 g | 8.81 g | 5.58 g | 2.50 g | 17.29 g | 11.49 g | 3.86 g | 10.86 g | 8.16 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 | | | 34.88 g 6.99 g 1.15 g | | | 35.94 g 0.00 g 1.34 g | | | 35.70 g 6.99 g 1.40 g | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ebéd | Vajgaluskaleves o, Székelykáposzta o, Teljes kiörlésű kenyér | | | Csurgatott tojásleves o, Tavasz pulykaragu o, Bulgur o | | | Zöldséges burgonyaleves o, Sertés paprikás o, Tészta köret o | | | Vegyes gyümölcsleves o, Zöldborsós csirkemáj o, Párolt rizs o | | | Sertésraguleves o, Tejbendara kakaó szóráttal o | | |
| | | Energia: 471.72 Kcal / 1,971.79 KJ | | | Energia: 503.17 Kcal / 2,103.25 KJ | | | Energia: 593.93 Kcal / 2,482.63 KJ | | | Energia: 530.74 Kcal / 2,218.49 KJ | | | Energia: 436.27 Kcal / 1,823.61 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 22.49 g | 30.70 g | 7.28 g | 23.17 g | 22.45 g | 3.50 g | 25.91 g | 26.77 g | 5.81 g | 21.46 g | 14.63 g | 2.55 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 | | | |
| 41.35 g 0.32 g 1.61 g | | | 55.02 g 0.00 g 1.14 g | | | 61.01 g 0.70 g 2.31 g | | | 76.96 g 7.06 g 0.87 g | | | 51.90 g 7.31 g 0.89 g | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Uzsonna | Tejszelet, Alma | | | Gyümölcsjoghurt, Gabonás rostos keksz | | | Mákkal töltött kifli, Mandarin | | | Méz, Margarin, Félbarna kenyér | | | Sajtos kifli , Banán | | | |
| | Energia: 166.12 Kcal / 694.38 KJ | | | Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ | | | Energia: 255.56 Kcal / 1,068.24 KJ | | | Energia: 204.94 Kcal / 856.65 KJ | | | Energia: 286.62 Kcal / 1,198.07 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 3.51 g | 8.02 g | 3.34 g | 7.59 g | 10.74 g | 3.79 g | 6.84 g | 6.14 g | 2.28 g | 5.02 g | 3.50 g | 1.08 g | 7.43 g | 6.80 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 | | | 42.39 g 3.36 g 0.50 g | | | 38.36 g 12.15 g 1.12 g | | | 48.14 g 0.00 g 0.50 g | | | | |



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---------------|---------|---|--|--|---|--|
| (00003) Óvoda | Uzsonna |    |       |       |    |      |

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

.....
Dietetikus