



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
(00003) Óvoda	Tízórai	Tej 2dl, Tepertős, szilvás papucs teljes kiőrlésű	Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Lekváros bukta	Tej 2dl, Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek
		Energia: 325.21 Kcal / 1,359.38 Kj	Energia: 320.43 Kcal / 1,339.40 Kj	Energia: 40.31 Kcal / 168.50 Kj	Energia: 315.73 Kcal / 1,319.75 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	15.27 g 12.43 g 6.33 g	3.61 g 11.24 g 2.92 g	16.64 g 11.96 g 5.48 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	27.46 g 0.00 g 1.26 g	36.47 g 6.99 g 1.82 g	31.80 g 17.89 g 0.41 g	35.18 g 6.24 g 1.30 g	
	Ebéd	Csurgatott tojásleves o, Pulykavagdalt o, Zöldborsófőzelék o, Teljes kiőrlésű kenyér	Kertészleves o, Kukoricás csirkés spagetti o	Almaleves o, Bácskai rizseshús o, Vegyes vágott savanyú	Babgulyás o, Túrós metélt o
		Energia: 711.39 Kcal / 2,973.61 Kj	Energia: 543.33 Kcal / 2,271.12 Kj	Energia: 434.28 Kcal / 1,815.29 Kj	Energia: 618.09 Kcal / 2,583.62 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
31.93 g 37.63 g 5.81 g		26.61 g 19.66 g 4.57 g	17.92 g 10.95 g 2.50 g	34.74 g 24.77 g 7.06 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
60.17 g 0.00 g 1.86 g	72.00 g 1.12 g 2.16 g	65.05 g 7.04 g 1.26 g	62.91 g 0.00 g 2.06 g		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
(00003) Óvoda	Uzsonna	Túró Rudi, Alma			Vajkrém natúr, Magvas kenyér, Kígyóuborka			Gyümölcsjoghurt, Kifli			Puszedli klf., Mandarin		
		Energia: 193.59 Kcal / 809.21 Kj			Energia: 175.19 Kcal / 732.29 Kj			Energia: 302.71 Kcal / 1,265.33 Kj			Energia: 158.77 Kcal / 663.66 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.42 g	8.17 g	4.33 g	7.64 g	3.49 g	0.29 g	10.29 g	6.14 g	3.26 g	2.94 g	1.69 g	0.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25.00 g	15.89 g	0.03 g	28.09 g	0.00 g	0.39 g	50.95 g	12.99 g	1.00 g	32.22 g	11.07 g	0.02 g		

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

.....
 Dietetikus