



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

(00003) Óvoda

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | | |
|----------------|-------------|----------------------------------|--|----------|--|---|----------|---|--|----------|--|---|----------|--|--|----------|--|
| Tízórai | | Gyümölcs tea, Magvas pogácsa | | | Tejeskávé, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika | | | Tej 2dl, Főtt tojás o, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér | | | Tej 2dl, Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek | | | Gyümölcs tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom | | | |
| | | Energia: 211.46 Kcal / 883.90 KJ | | | Energia: 291.28 Kcal / 1,217.55 KJ | | | Energia: 308.02 Kcal / 1,287.52 KJ | | | Energia: 268.39 Kcal / 1,121.87 KJ | | | Energia: 167.41 Kcal / 699.77 KJ | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | | 7.34 g | 6.96 g | 0.00 g | 16.99 g | 6.40 g | 2.36 g | 16.89 g | 11.41 g | 3.84 g | 14.26 g | 7.81 g | 3.58 g | 6.37 g | 0.96 g | 0.06 g | |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| | | 29.32 g | 6.99 g | 0.44 g | 41.34 g | 5.99 g | 1.41 g | 34.34 g | 0.00 g | 1.33 g | 35.14 g | 6.24 g | 1.20 g | 32.84 g | 6.99 g | 0.81 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ebéd | | Zöldségleves o, Pulykavagdalt o, Lencsefőzelék o | | | Daragaluska leves o, Harcsapaprikás o, Tészta köret o | | | KarfiolkréMLEves o, Levesgyöngy, Rántott sajt o, Párolt rizs o, Tartármártás o | | | Csupgátott tojásleves o, Húsgombóc o, Paradicsom mártás o, Burgonya féladag o | | | Tárkonyos csirke raguleves o, Almás rétes, Meggyes rétes | | |
| | | | Energia: 644.58 Kcal / 2,694.34 KJ | | | Energia: 504.70 Kcal / 2,109.65 KJ | | | Energia: 897.75 Kcal / 3,752.60 KJ | | | Energia: 515.87 Kcal / 2,156.34 KJ | | | Energia: 508.38 Kcal / 2,125.03 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | | 30.01 g | 31.80 g | 5.15 g | 23.51 g | 19.73 g | 3.75 g | 33.16 g | 62.88 g | 21.23 g | 20.97 g | 18.93 g | 3.54 g | 22.78 g | 17.59 g | 5.28 g | |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| | | 58.45 g | 2.43 g | 1.41 g | 57.46 g | 0.00 g | 2.28 g | 71.37 g | 1.88 g | 2.89 g | 64.37 g | 6.99 g | 1.84 g | 65.20 g | 11.63 g | 1.21 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-----------------------------|-----------------------------|--|----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| (00003) Óvoda | Uzsonna | Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Alma | Túrós táska | Margarin, Magvas kenyér, Kígyóborka | Gyümölcsle 100%-os, Pudingos levél | Kefír, Kifli |
| | | Energia: 97.85 Kcal / 409.01 KJ | Energia: 192.36 Kcal / 804.06 KJ | Energia: 196.04 Kcal / 819.45 KJ | Energia: 286.21 Kcal / 1,196.36 KJ | Energia: 202.71 Kcal / 847.33 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír |
| | | 7.98 g 5.57 g 3.27 g | 4.72 g 10.80 g 3.29 g | 7.66 g 5.89 g 0.93 g | 3.19 g 11.06 g 2.96 g | 11.50 g 0.55 g 0.24 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 34.98 g 1.80 g 0.77 g | 18.85 g 5.00 g 0.39 g | 28.12 g 0.00 g 0.36 g | 44.97 g 29.21 g 0.43 g | 37.70 g 0.00 g 1.11 g | | |
| | | | | | | |

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

.....
Dietetikus