



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00003) Óvoda	Tízórai	Gyümölcs tea, Sajtos croissan	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: 40.31 Kcal / 168.50 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
		6.56 g 14.72 g 7.05 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	
	27.19 g 6.99 g 0.44 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	Csurgatott tojásleves o, Tavaszi pulykaragu o, Bulgur o	Kertészleves o, Sertés paprikás o, Tészta köret o	Meggyleves o, Csirkemáj rizottó o	Palócleves o, Tejbendara kakaó szóráttal o
		Energia: 503.17 Kcal / 2,103.25 Kj	Energia: 532.86 Kcal / 2,227.35 Kj	Energia: 563.85 Kcal / 2,356.89 Kj	Energia: 495.77 Kcal / 2,072.32 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		23.17 g 22.45 g 3.50 g	25.66 g 24.92 g 5.58 g	27.36 g 14.68 g 5.39 g	23.95 g 20.07 g 6.20 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
55.02 g 0.00 g 1.14 g	50.40 g 0.32 g 2.27 g	78.98 g 6.99 g 0.76 g	58.49 g 7.26 g 0.84 g		
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt, Gabonás rostos keksz	Mákkal töltött kifli, Narancs	Méz, Margarin, Félbarna kenyér	Sajtos kifli , Banán	
	Energia: 166.11 Kcal / 694.34 Kj	Energia: 249.55 Kcal / 1,043.12 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	
	7.59 g 10.74 g 3.79 g	6.73 g 6.03 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		
36.74 g 18.98 g 0.84 g	40.96 g 3.36 g 0.51 g	38.36 g 12.15 g 1.12 g	48.14 g 0.00 g 0.50 g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00003) Óvoda	Uzsonna	 	 		 

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

.....
 Dietetikus