



Heti étlap 2024.08.12. - 2024.08.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00003) Óvoda	Tízórai	Tej 2dl, Sajtos croissant			Kakaó, Zala, Delma margarin, Rozsos kenyér, Jégcsap retek			Gyümölcsstea, Sajtkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika			Tej 2dl, Főtt tojás, Delma margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom			Gyümölcsstea, Főtt virsli, Mustár, Teljeskiőrlésű kenyér		
		Energia: 326.66 Kcal / 1,365.44 KJ			Energia: 390.41 Kcal / 1,631.91 KJ			Energia: 213.55 Kcal / 892.64 KJ			Energia: 341.22 Kcal / 1,426.30 KJ			Energia: 296.96 Kcal / 1,241.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.02 g	17.45 g	8.68 g	16.23 g	15.88 g	5.22 g	7.36 g	5.28 g	2.50 g	17.13 g	14.47 g	4.02 g	12.03 g	11.89 g	3.93 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			45.58 g 6.99 g 1.63 g			33.90 g 6.99 g 0.84 g			35.49 g 0.00 g 0.92 g			35.06 g 6.99 g 2.12 g			
	Ebéd	Vajgaluskaleves, Sertés sült, Paradicsomos káposztafőzelék, Teljeskiőrlésű kenyér			Csurgatott tojásleves, Kolbászos lecsó rizzsel			Zöldséges burgonyaleves, Sertés paprikás, Tészta köret			Vegyes gyümölcsleves, Csirkemáj rizottó, Reszelt sajt			Sertésraguleves, Tejbendara kakaó szóráttal, Félbarna kenyér		
		Energia: 455.52 Kcal / 1,904.07 KJ			Energia: 451.74 Kcal / 1,888.27 KJ			Energia: 585.34 Kcal / 2,446.72 KJ			Energia: 502.51 Kcal / 2,100.49 KJ			Energia: 440.95 Kcal / 1,843.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.01 g	12.97 g	2.93 g	14.98 g	22.18 g	5.61 g	24.05 g	26.79 g	5.92 g	26.31 g	10.57 g	2.52 g	23.00 g	13.69 g	3.91 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
59.25 g 7.07 g 1.48 g			46.66 g 0.00 g 1.42 g			61.28 g 0.01 g 0.80 g			73.19 g 6.59 g 0.66 g			55.81 g 7.00 g 1.21 g				
Uzsonna	Tejszelet, Alma			Gyümölcsjoghurt, Gabonás rostos keksz			Mákos töltött kifli, Nektarin			Méz, Delma margarin, Félbarna kenyér			Sajtos kifli, Szilva			
	Energia: 170.65 Kcal / 713.32 KJ			Energia: 218.98 Kcal / 915.34 KJ			Energia: 236.77 Kcal / 989.70 KJ			Energia: 215.22 Kcal / 899.62 KJ			Energia: 281.75 Kcal / 1,177.72 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.95 g	9.00 g	4.37 g	7.25 g	7.95 g	1.92 g	6.04 g	4.84 g	2.13 g	4.94 g	6.50 g	1.25 g	6.10 g	14.45 g	7.05 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
18.86 g 6.38 g 0.18 g			29.35 g 14.84 g 0.52 g			41.96 g 5.00 g 0.02 g			34.26 g 8.10 g 1.02 g			30.61 g 0.00 g 0.45 g				



Heti étlap 2024.08.12. - 2024.08.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00003) Óvoda	Uzsonna	    	     	  	  	  

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