



## Heti étlap 2024.08.19. - 2024.08.23.

		szerda	csütörtök	péntek						
<b>(00003) Óvoda</b>	<b>Tízórai</b>	Tej 2dl, Barackos levél teljes kiőrlésű	Gyümölcsstea, Sajtos párizsi, Delma margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tej 2dl, Kenőmájás, Teljeskiőrlésű kenyér, Jégcsap retek						
		Energia: 301.85 Kcal / 1,261.73 Kj	Energia: 278.84 Kcal / 1,165.55 Kj	Energia: 279.99 Kcal / 1,170.36 Kj						
		Fehérje 9.07 g	Zsír 13.97 g	T.Zsírsvav 4.55 g	Fehérje 8.84 g	Zsír 12.37 g	T.Zsírsvav 3.26 g	Fehérje 15.80 g	Zsír 7.57 g	T.Zsírsvav 2.85 g
		Szénhidrát 34.60 g	Cukor 10.90 g	Só 0.68 g	Szénhidrát 32.94 g	Cukor 6.99 g	Só 1.09 g	Szénhidrát 36.80 g	Cukor 0.00 g	Só 1.06 g
<b>Ebéd</b>	Tejfölös zöldbaleves, Halrudacsok, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka	Almakrémleves, Bácskai rizseshús, Vegyes vágott	Babgulyás, Makaróni tészta, Tejföl, Reszelt sajt, Félbarna kenyér							
	Energia: 396.57 Kcal / 1,657.66 Kj	Energia: 468.99 Kcal / 1,960.38 Kj	Energia: 678.98 Kcal / 2,838.14 Kj							
	Fehérje 21.39 g	Zsír 16.22 g	T.Zsírsvav 3.25 g	Fehérje 19.59 g	Zsír 12.51 g	T.Zsírsvav 2.91 g	Fehérje 36.47 g	Zsír 21.48 g	T.Zsírsvav 5.93 g	
	Szénhidrát 40.71 g	Cukor 0.01 g	Só 1.00 g	Szénhidrát 67.72 g	Cukor 6.99 g	Só 0.99 g	Szénhidrát 83.69 g	Cukor 0.00 g	Só 1.41 g	



### Heti étlap 2024.08.19. - 2024.08.23.

		szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00003) Óvoda</b>	<b>Uzsonna</b>	Sajtos croissant			Gyümölcsjoghurt, Kifli			Extrudált szelet joghurtos öntettel, Nektarin		
		Energia: 229.60 Kcal / 959.73 Kj			Energia: 245.36 Kcal / 1,025.60 Kj			Energia: 149.81 Kcal / 626.21 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.22 g	14.45 g	7.05 g	9.95 g	3.35 g	1.39 g	1.65 g	3.70 g	2.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.39 g	0.00 g	0.44 g	43.56 g	8.85 g	0.68 g	27.35 g	5.20 g	0.08 g		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Étlapjaink a [www.kozetkeztetes60.hu](http://www.kozetkeztetes60.hu) weboldalon is elérhetőek!