



Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00003) Óvoda	Tízórai	Tej 2dl, Sajtos croissan			Kakaó , Zala felvágott, Margarin, Rozsos kenyér, Jégcsapretek			Gyümölcs tea, Sajtkrém natúr, Teljes kiörlésű kenyér, Zöldpaprika			Tej 2dl, Tojáskrém o, Margarin, Teljes kiörlésű kenyér, Paradicsom			Gyümölcs tea, Főtt virsli o, Mustár, Teljes kiörlésű kenyér		
		Energia: 97.06 Kcal / 405.71 KJ			Energia: 368.98 Kcal / 1,542.34 KJ			Energia: 226.99 Kcal / 948.82 KJ			Energia: 300.81 Kcal / 1,257.39 KJ			Energia: 262.06 Kcal / 1,095.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.02 g	17.45 g	8.68 g	17.59 g	13.56 g	8.90 g	8.81 g	5.58 g	2.50 g	14.63 g	16.55 g	5.00 g	10.86 g	8.16 g	2.40 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			44.15 g 13.23 g 1.39 g			34.88 g 6.99 g 1.15 g			35.87 g 0.00 g 1.65 g			35.70 g 6.99 g 1.40 g			
	Ebéd	Vajgaluskaleves o, Székelykáposzta o, Teljes kiörlésű kenyér			Csurgatott tojásleves o, Tavasz pulykaragu o, Bulgur o			Zöldséges burgonyaleves o, Sertés paprikás o, Tészta köret o			Vegyes gyümölcsleves o, Csirkemáj rizottó o			Sertésraguleves o, Tejbendara kakaó szóráttal o		
		Energia: 471.72 Kcal / 1,971.79 KJ			Energia: 503.17 Kcal / 2,103.25 KJ			Energia: 593.93 Kcal / 2,482.63 KJ			Energia: 570.88 Kcal / 2,386.28 KJ			Energia: 436.27 Kcal / 1,823.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.49 g	30.70 g	7.28 g	23.17 g	22.45 g	3.50 g	25.91 g	26.77 g	5.81 g	27.36 g	14.70 g	5.48 g	25.90 g	15.69 g	4.95 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
41.35 g 0.32 g 1.61 g			55.02 g 0.00 g 1.14 g			61.01 g 0.70 g 2.31 g			80.90 g 7.06 g 1.07 g			51.90 g 7.31 g 0.89 g				
Uzsonna	Tejszelet, Alma			Gyümölcsjoghurt, Gabonás rostos keksz			Mákkal töltött kifli, Mandarin			Méz, Margarin, Félbarna kenyér			Sajtos kifli , Szilva			
	Energia: 166.12 Kcal / 694.38 KJ			Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ			Energia: 255.56 Kcal / 1,068.24 KJ			Energia: 204.94 Kcal / 856.65 KJ			Energia: 223.31 Kcal / 933.44 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	3.51 g	8.02 g	3.34 g	7.59 g	10.74 g	3.79 g	6.84 g	6.14 g	2.28 g	5.02 g	3.50 g	1.08 g	6.88 g	8.89 g	0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
19.40 g 8.90 g 0.14 g			36.74 g 18.98 g 0.84 g			42.39 g 3.36 g 0.50 g			38.36 g 12.15 g 1.12 g			32.74 g 28.49 g 0.45 g				



Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00003) Óvoda	Uzsonna	  	     	     	  	    

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

.....
 Dietetikus