













### Heti étlap 2024.09.16. - 2024.09.20.

(00003) Óvoda

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00003) Óvoda	Tízórai	Tej 2dl, Tepertős, szilvás papucs teljes kiőrlésű			Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó , Főtt tojás o, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika			Gyümölcs tea, Sajtós párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Tej 2dl, Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek		
		Energia: 325.21 Kcal / 1,359.38 Kj			Energia: 320.43 Kcal / 1,339.40 Kj			Energia: 353.35 Kcal / 1,477.00 Kj			Energia: 265.88 Kcal / 1,111.38 Kj			Energia: 315.73 Kcal / 1,319.75 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.88 g	19.37 g	6.10 g	15.27 g	12.43 g	6.33 g	17.93 g	12.18 g	4.22 g	10.33 g	9.66 g	3.10 g	16.64 g	11.96 g	5.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	27.46 g	0.00 g	1.26 g	36.47 g	6.99 g	1.82 g	42.85 g	6.99 g	1.33 g	34.07 g	6.99 g	1.41 g	35.18 g	6.24 g	1.30 g	
																
	Ebéd	Csurgatott tojásleves o, Pulykavagdalt o, Zöldborsófőzelék o, Teljes kiőrlésű kenyér			Kertészleves o, Kukoricás csirkés spagetti o			Tejfölös zöldbableves o, Halrudacskák o, Petrezselymes burgonya o, Csemege uborka			Almaleves o, Bácskai rizseshús o, Vegyes vágott savanyú			Babgulyás o, Sajtós-tejfölös makaróni o		
		Energia: 711.39 Kcal / 2,973.61 Kj			Energia: 543.33 Kcal / 2,271.12 Kj			Energia: 478.95 Kcal / 2,002.01 Kj			Energia: 434.28 Kcal / 1,815.29 Kj			Energia: 692.67 Kcal / 2,895.36 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
31.93 g		37.63 g	5.81 g	26.61 g	19.66 g	4.57 g	23.43 g	17.66 g	3.00 g	17.92 g	10.95 g	2.50 g	38.06 g	31.85 g	12.71 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
60.17 g	0.00 g	1.86 g	72.00 g	1.12 g	2.16 g	54.93 g	0.32 g	2.04 g	65.05 g	7.04 g	1.26 g	62.10 g	0.00 g	3.03 g		
																



### Heti étlap 2024.09.16. - 2024.09.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00003) Óvoda</b>	<b>Uzsonna</b>	Túró Rudi, Alma			Vajkrém natúr, Magvas kenyér, Kígyóuborka			Sajtos croissan			Gyümölcsjoghurt, Kifli			Puszedli klf., Körte		
		Energia: 193.59 Kcal / 809.21 KJ			Energia: 175.19 Kcal / 732.29 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 302.71 Kcal / 1,265.33 KJ			Energia: 165.49 Kcal / 691.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.42 g	8.17 g	4.33 g	7.64 g	3.49 g	0.29 g	5.22 g	14.45 g	7.05 g	10.29 g	6.14 g	3.26 g	2.61 g	1.69 g	0.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25.00 g	15.89 g	0.03 g	28.09 g	0.00 g	0.39 g	19.39 g	0.00 g	0.44 g	50.95 g	12.99 g	1.00 g	34.64 g	11.07 g	0.03 g		

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

.....  
 Dietetikus