



Heti étlap 2024.09.23. - 2024.09.27.

(00003) Óvoda

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai		Tejeskávé, Sajtos rúd	Kakaó , Margarin, Teljes kiörlésű kenyér, Jégcsapretek	Gyümölcs tea, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiörlésű kenyér, Paradicsom	Tej 2dl, Tojáskrém o, Magvas kenyér	Gyümölcs tea, Sajtkrém natúr, Teljes kiörlésű kenyér, Kígyóuborka
		Energia: 99.54 Kcal / 416.08 KJ	Energia: 308.76 Kcal / 1,290.62 KJ	Energia: 193.96 Kcal / 810.75 KJ	Energia: 311.95 Kcal / 1,303.95 KJ	Energia: 223.85 Kcal / 935.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.19 g 18.13 g 7.28 g	13.42 g 7.42 g 2.99 g	9.49 g 7.59 g 2.49 g	16.74 g 15.71 g 4.01 g	8.73 g 5.50 g 2.50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		26.34 g 5.99 g 1.04 g	47.15 g 13.23 g 1.38 g	34.19 g 6.99 g 1.48 g	38.15 g 0.00 g 0.95 g	34.36 g 6.99 g 1.16 g
	Ebéd		Vajgaluskaleves o, Dinó csirkemell o, Burgonya főzelék o, Teljes kiörlésű kenyér	Paradicsom leves o, Rántott csirkemellcsíkok o, Zöldséges bulgur o, Tartármártás o	Csontleves o, Főtt sertéshús o, Vegyes gyümölcsmártás o, Piritott dara o	Zöldborsóleves o, Serpenyős burgonya kolbással o, Csemege uborka
		Energia: 568.84 Kcal / 2,377.75 KJ	Energia: 605.21 Kcal / 2,529.78 KJ	Energia: 443.74 Kcal / 1,854.83 KJ	Energia: 530.15 Kcal / 2,216.03 KJ	Energia: 742.05 Kcal / 3,101.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22.37 g 30.57 g 7.77 g	23.88 g 43.59 g 8.49 g	24.75 g 15.52 g 3.65 g	20.16 g 24.77 g 6.74 g	26.89 g 21.51 g 8.64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		65.34 g 0.32 g 3.13 g	64.69 g 8.49 g 3.99 g	49.96 g 7.47 g 1.30 g	55.12 g 0.32 g 2.44 g	109.17 g 41.96 g 1.37 g



Heti étlap 2024.09.23. - 2024.09.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00003) Óvoda	Uzsonna	Mogyorókrém, Félbarna kenyér, Alma	Ökörszem túrós	Kockasajt, Kifli	Sajtos teljes kiőrlésű pereg 50g, Szilva	Kifli, Alma
		Energia: 240.75 Kcal / 1.006.34 Kj	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 Kj	Energia: 200.24 Kcal / 837.00 Kj	Energia: 52.16 Kcal / 218.03 Kj	Energia: 170.81 Kcal / 713.99 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.28 g 5.15 g 0.25 g	4.72 g 10.80 g 3.29 g	6.90 g 5.15 g 3.33 g	6.22 g 2.97 g 0.07 g	5.14 g 0.35 g 0.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41.70 g 7.20 g 1.01 g	18.85 g 5.00 g 0.39 g	31.50 g 1.80 g 0.71 g	35.50 g 28.49 g 0.57 g	36.20 g 0.00 g 0.52 g		

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

.....
Dietetikus