Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00003) Óvoda	Tízórai	Tej 2dl[7], Sajtos croissan[1,3,7]	Kakaó [7], Alpesi szalámi (6), Margarin, Rozsos kenyér[1,(6,7)], Jégcsapretek	Gyümölcs tea, Sajtkrém natúr[7], Teljes kiörlésű kenyér[1], Zöldpaprika	Tej 2dl[7], Tojáskrém o [3,10,(1,7)], Teljes kiörlésű kenyér[1], Paradicsom	Gyümölcs tea, Főtt virsli o(10), Mustár[10,(12)], Teljes kiörlésű kenyér[1]
		Energia: 326.66 Kcal / 1,365.44 Kj	Energia: 436.09 Kcal / 1,822.86 Kj	Energia: 218.96 Kcal / 915.25 Kj	Energia: 274.26 Kcal / 1,146.41 Kj	Energia: 254.03 Kcal / 1,061.85 Kj
		Fehérje 12.02 g; Zsír 17.45 g; T.Zsírsav 8.68 g; Szénhidrát 29.99 g; Cukor 10.91 g; Só 0.71 g	Fehérje 17.58 g; Zsír 14.67 g; T.Zsírsav 9.66 g; Szénhidrát 57.51 g; Cukor 30.62 g; Só 1.54 g	Fehérje 8.81 g; Zsír 5.58 g; T.Zsírsav 2.50 g; Szénhidrát 32.89 g; Cukor 5.00 g; Só 1.15 g	Fehérje 14.56 g; Zsír 10.05 g; T.Zsírsav 3.12 g; Szénhidrát 35.79 g; Cukor 10.60 g; Só 1.48 g	Fehérje 10.86 g; Zsír 8.16 g; T.Zsírsav 2.40 g; Szénhidrát 33.71 g; Cukor 5.00 g; Só 1.40 g
	Ebéd	Vajgaluskaleves o[1,3,(7,9,10)], Székelykáposzta o[1,7,(12)], Teljes kiörlésű kenyér[1]	Csurgatott tojásleves o [1,3], Tavaszi pulykaragu o, Bulgur o[1]	Zöldséges burgonyaleves o[1,(3,7,9,10)], Sertés paprikás o[1,7], Tészta köret o[1]	Vegyes gyümölcsleves o [1,7,(6,8,12)], Zöldborsós csirkemáj o, Párolt rizs o	Tárkonyos csirkeraguleves o[1,7,(3,9,10)], Tejbendara kakaó szórattal o[1,7]
		Energia: 435.73 Kcal / 1,821.35 Kj	Energia: 412.09 Kcal / 1,722.54 Kj	Energia: 533.66 Kcal / 2,230.70 Kj	Energia: 504.36 Kcal / 2,108.22 Kj	Energia: 478.33 Kcal / 1,999.42 Kj
		Fehérje 21.91 g; Zsír 23.15 g; T.Zsírsav 5.00 g; Szénhidrát 40.69 g; Cukor 0.49 g; Só 1.54 g	Fehérje 22.98 g; Zsír 12.69 g; T.Zsírsav 2.39 g; Szénhidrát 54.52 g; Cukor 0.00 g; Só 1.13 g	Fehérje 25.06 g; Zsír 21.04 g; T.Zsírsav 4.00 g; Szénhidrát 60.07 g; Cukor 0.96 g; Só 2.29 g	Fehérje 24.82 g; Zsír 10.04 g; T.Zsírsav 2.37 g; Szénhidrát 77.38 g; Cukor 9.24 g; Só 0.94 g	Fehérje 29.77 g; Zsír 16.20 g; T.Zsírsav 4.78 g; Szénhidrát 58.80 g; Cukor 23.66 g; Só 0.97 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00003) Óvoda	**Uzsonna**	Tejszelet[1,3,7], Banán	Gyümölcsjoghurt[7,(1)], Teljes kiőrlésű csokoládés rizskorong	Mákkal töltött kifli[1,3,7,(5,8,11)], Alma	Méz, Margarin, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Sajtos kifli [1,3,7,(8,11)], Vegyes gyümölcspüré
		Energia: 247.38 Kcal / 1,034.05 Kj	Energia: 166.11 Kcal / 694.34 Kj	Energia: 238.20 Kcal / 995.68 Kj	Energia: 204.94 Kcal / 856.65 Kj	Energia: 239.09 Kcal / 999.40 Kj
		Fehérje: 4.50 g; Zsír: 8.13 g; T.Zsírsav: 3.34 g	Fehérje: 19.61 g; Zsír: 7.59 g; T.Zsírsav: 3.78 g	Fehérje: 6.51 g; Zsír: 5.81 g; T.Zsírsav: 2.28 g	Fehérje: 5.02 g; Zsír: 3.50 g; T.Zsírsav: 1.08 g	Fehérje: 6.00 g; Zsír: 7.09 g; T.Zsírsav: 0.10 g
		Szénhidrát: 38.32 g; Cukor: 11.46 g; Só: 0.19 g	Szénhidrát: 198.01 g; Cukor: 22.45 g; Só: 0.52 g	Szénhidrát: 39.31 g; Cukor: 3.66 g; Só: 0.51 g	Szénhidrát: 38.36 g; Cukor: 12.15 g; Só: 1.12 g	Szénhidrát: 36.52 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.45 g

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

.....
Dietetikus