Heti étlap 2026.11.09. - 2026.11.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00003) Óvoda	Tízórai	Tej 2dl[7], Lekváros bukta[1,7,(3,6,12)]	Gyümölcs tea, Trappista sajt[7], Margarin, Teljes kiörlésű kenyér[1]	Kakaó [7,(1)], Főtt tojás o [3], Margarin, Teljes kiörlésű kenyér[1], Zöldpaprika	Gyümölcs tea, Sertés párizsi(6,10), Margarin, Teljes kiörlésű kenyér[1], Paradicsom	Tej 2dl[7], Kenőmájas, Teljes kiörlésű kenyér[1], Jégcsapretek
		Energia: 300.86 Kcal / 1,257.59 Kj	Energia: 312.40 Kcal / 1,305.83 Kj	Energia: 328.22 Kcal / 1,371.96 Kj	Energia: 187.20 Kcal / 782.50 Kj	Energia: 260.50 Kcal / 1,088.89 Kj
		Fehérje: 9.07 g; Zsír: 13.97 g; T.Zsírsav: 4.55 g; Szénhidrát: 34.60 g; Cukor: 23.15 g; Só: 0.68 g	Fehérje: 15.27 g; Zsír: 12.43 g; T.Zsírsav: 6.33 g; Szénhidrát: 34.48 g; Cukor: 5.00 g; Só: 1.82 g	Fehérje: 18.66 g; Zsír: 10.81 g; T.Zsírsav: 4.00 g; Szénhidrát: 38.77 g; Cukor: 18.25 g; Só: 1.16 g	Fehérje: 7.84 g; Zsír: 5.48 g; T.Zsírsav: 1.74 g; Szénhidrát: 26.22 g; Cukor: 5.00 g; Só: 0.87 g	Fehérje: 14.12 g; Zsír: 9.07 g; T.Zsírsav: 4.20 g; Szénhidrát: 30.46 g; Cukor: 10.86 g; Só: 1.07 g
	Ebéd	Csurgatott tojásleves o [1,3], Dinó csirkemell o(1), Zöldborsófőzelék o[1,7], Teljes kiörlésű kenyér[1]	Kertészleves o[1,9, (3,7,10)], Kukoricás csirkés spagetti o[1,7, (3,9,10)]	Tejfölös zöldbableves o [1,7,(3,9,10)], Halrudacskák o[1,4,(3)], Petrezselymes burgonya o, Csemege uborka[10]	Almaleves o[1,7,(6,8,12)], Bácskai rizseshús o, Vegyes vágott savanyú [10,12,15]	Babgulyás o[9], Sajtos-tejfölös makaróni o[1,7]
		Energia: 501.57 Kcal / 2,096.56 Kj	Energia: 525.22 Kcal / 2,195.42 Kj	Energia: 374.17 Kcal / 1,564.03 Kj	Energia: 436.40 Kcal / 1,824.15 Kj	Energia: 497.53 Kcal / 2,079.68 Kj
		Fehérje: 28.96 g; Zsír: 18.07 g; T.Zsírsav: 4.72 g; Szénhidrát: 54.92 g; Cukor: 4.24 g; Só: 3.18 g	Fehérje: 30.98 g; Zsír: 16.04 g; T.Zsírsav: 3.42 g; Szénhidrát: 71.48 g; Cukor: 1.41 g; Só: 2.19 g	Fehérje: 22.91 g; Zsír: 6.64 g; T.Zsírsav: 1.09 g; Szénhidrát: 54.39 g; Cukor: 0.58 g; Só: 1.93 g	Fehérje: 21.38 g; Zsír: 9.58 g; T.Zsírsav: 2.80 g; Szénhidrát: 65.21 g; Cukor: 9.24 g; Só: 1.33 g	Fehérje: 31.06 g; Zsír: 16.70 g; T.Zsírsav: 6.23 g; Szénhidrát: 55.07 g; Cukor: 0.26 g; Só: 2.46 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00003) Óvoda	Uzsonna	Túró Rudi[6,7,(1,5,8)], Alma	Vajkrém natúr[7], Magvas kenyér[1], Kígyóuborka	Sajtos croissan[1,3,7]	Gyümölcsjoghurt[7,(1)], Magvas kifli 50g[1]	Puszedli gyümölcspürével[1,3,(7)], Banán
		Energia: 193.59 Kcal / 809.21 Kj	Energia: 175.19 Kcal / 732.29 Kj	Energia: 229.60 Kcal / 959.73 Kj	Energia: 292.14 Kcal / 1,221.15 Kj	Energia: 222.67 Kcal / 930.76 Kj
		Fehérje: 4.42 g; Zsír: 8.17 g; T.Zsírsav: 4.33 g	Fehérje: 7.64 g; Zsír: 3.49 g; T.Zsírsav: 0.29 g	Fehérje: 5.22 g; Zsír: 14.45 g; T.Zsírsav: 7.05 g	Fehérje: 10.93 g; Zsír: 6.56 g; T.Zsírsav: 3.20 g	Fehérje: 3.60 g; Zsír: 1.47 g; T.Zsírsav: 0.43 g
		Szénhidrát: 25.00 g; Cukor: 16.80 g; Só: 0.03 g	Szénhidrát: 28.09 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.39 g	Szénhidrát: 19.39 g; Cukor: 0.31 g; Só: 0.44 g	Szénhidrát: 46.73 g; Cukor: 22.45 g; Só: 1.05 g	Szénhidrát: 48.06 g; Cukor: 11.14 g; Só: 0.08 g

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

.....
Dietetikus