Heti étlap 2026.11.23. - 2026.11.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00003) Óvoda	Tízórai	Gyümölcs tea, Magvas pogácsa[1,3,7,(8,11)]	Tejeskávé[1,7], Sertés sonka(6), Margarin, Teljes kiörlésű kenyér[1], Kígyóuborka	Tej 2dl[7], Főtt tojás o[3], Margarin, Teljes kiörlésű kenyér[1]	Tej 2dl[7], Kenőmájas, Teljes kiörlésű kenyér[1], Jégcsapretek	Gyümölcs tea, Körözött, Teljes kiörlésű kenyér[1], Paradicsom
		Energia: 203.43 Kcal / 850.34 Kj	Energia: 400.10 Kcal / 1,672.42 Kj	Energia: 308.02 Kcal / 1,287.52 Kj	Energia: 268.39 Kcal / 1,121.87 Kj	Energia: 159.38 Kcal / 666.21 Kj
		Fehérje 7.34 g; Zsír 6.96 g; T.Zsírsav 0.00 g; Szénhidrát 27.33 g; Cukor 5.00 g; Só 0.44 g	Fehérje 19.90 g; Zsír 10.98 g; T.Zsírsav 5.45 g; Szénhidrát 54.65 g; Cukor 26.35 g; Só 1.83 g	Fehérje 16.89 g; Zsír 11.41 g; T.Zsírsav 3.84 g; Szénhidrát 34.34 g; Cukor 10.60 g; Só 1.33 g	Fehérje 14.26 g; Zsír 7.81 g; T.Zsírsav 3.58 g; Szénhidrát 35.14 g; Cukor 10.86 g; Só 1.20 g	Fehérje 6.37 g; Zsír 0.96 g; T.Zsírsav 0.06 g; Szénhidrát 30.85 g; Cukor 5.00 g; Só 0.81 g
	Ebéd	Zöldségleves o[1,(3,7,9,10)], Pulykavagdalt o[1,3,(6,7)], Fejtett babfőzelék o[1,7]	Daragaluska leves o[1,3,9], Harcsapaprikás o[1,4,7], Tészta köret o[1]	Karfiolkrémleves o[1,7,(3,9,10)], Levesgyöngy [1,3,7], Rántott sajt o[7,(1,3)], Petrezselymes rizsköret, Tartármártás o[3,7,10,(1,12)]	Csurgatott tojásleves o[1,3], Húsgombóc o[3], Paradicsom mártás o[1,9], Burgonya féladag o	Frankfurti leves o[1,7,(3,6,9,10)], Almás rétes [1,3,7], Meggyes rétes [1,3,7]
		Energia: 638.52 Kcal / 2,669.01 Kj	Energia: 497.71 Kcal / 2,080.43 Kj	Energia: 886.70 Kcal / 3,706.41 Kj	Energia: 522.54 Kcal / 2,184.22 Kj	Energia: 469.07 Kcal / 1,960.71 Kj
		Fehérje 29.11 g; Zsír 32.98 g; T.Zsírsav 5.06 g; Szénhidrát 55.41 g; Cukor 5.30 g; Só 1.42 g	Fehérje 26.10 g; Zsír 18.16 g; T.Zsírsav 2.91 g; Szénhidrát 56.87 g; Cukor 0.17 g; Só 2.32 g	Fehérje 32.20 g; Zsír 62.69 g; T.Zsírsav 19.73 g; Szénhidrát 70.40 g; Cukor 4.40 g; Só 2.89 g	Fehérje 25.17 g; Zsír 17.77 g; T.Zsírsav 3.80 g; Szénhidrát 64.45 g; Cukor 6.99 g; Só 1.88 g	Fehérje 15.52 g; Zsír 17.87 g; T.Zsírsav 6.26 g; Szénhidrát 60.83 g; Cukor 11.75 g; Só 1.91 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00003) Óvoda	Uzsonna	Kakaó dobozos 0,2 l[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1], Alma	Túrós táska[1,7,(3,6,12)]	Margarin, Magvas kenyér [1], Zöldpaprika	Gyümölcslé 100%-os[15], Pudingos levél[1,3,7,(6,12)]	Kefír[7], Kifli[1]
		Energia: 300.91 Kcal / 1,257.80 Kj	Energia: 192.36 Kcal / 804.06 Kj	Energia: 201.14 Kcal / 840.77 Kj	Energia: 286.21 Kcal / 1,196.36 Kj	Energia: 202.71 Kcal / 847.33 Kj
		Fehérje: 12.78 g; Zsír: 3.97 g; T.Zsírsav: 2.27 g	Fehérje: 4.72 g; Zsír: 10.80 g; T.Zsírsav: 3.29 g	Fehérje: 7.86 g; Zsír: 6.00 g; T.Zsírsav: 0.93 g	Fehérje: 3.19 g; Zsír: 11.06 g; T.Zsírsav: 2.96 g	Fehérje: 11.50 g; Zsír: 0.55 g; T.Zsírsav: 0.24 g
		Szénhidrát: 51.58 g; Cukor: 19.40 g; Só: 0.81 g	Szénhidrát: 18.85 g; Cukor: 5.50 g; Só: 0.39 g	Szénhidrát: 28.94 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.35 g	Szénhidrát: 44.97 g; Cukor: 31.42 g; Só: 0.43 g	Szénhidrát: 37.70 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.11 g

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

.....
Dietetikus