



## Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek						
<b>(00006) Bölcsöde</b>	<b>Reggeli</b>	Gyümölcs tea, Graham fahéjas csiga			Gyümölcs tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma			Kakaó , Teljes kiőrlésű kifli			Tej 2dl, Sertés sonka, Delma margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcs tea, Zala felvágott, Delma margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek						
		Energia: 210.58 Kcal / 880.22 KJ			Energia: 135.56 Kcal / 566.64 KJ			Energia: 193.69 Kcal / 809.62 KJ			Energia: 295.31 Kcal / 1,234.40 KJ			Energia: 251.27 Kcal / 1,050.31 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv			
		6.37 g	6.05 g	1.36 g		5.37 g	0.77 g	0.03 g		9.74 g	3.30 g	1.54 g		15.82 g	12.54 g	4.28 g		8.85 g	12.67 g	3.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só
	32.34 g	11.24 g	0.21 g		26.54 g	5.00 g	0.20 g		32.58 g	5.00 g	0.52 g		29.44 g	0.00 g	0.73 g		25.26 g	11.24 g	0.56 g	
	<b>Tízórai</b>	Alma			Őszibarackbefőtt			Alma befőtt			Nasi körte			Meggybefőtt						
		Energia: 31.31 Kcal / 130.88 KJ			Energia: 43.90 Kcal / 183.50 KJ			Energia: 43.19 Kcal / 180.53 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 45.17 Kcal / 188.81 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv			
		0.36 g	0.36 g	0.00 g		0.25 g	0.00 g	0.00 g		0.15 g	0.15 g	0.00 g		0.36 g	0.27 g	0.00 g		0.30 g	0.09 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só
	6.30 g	0.00 g	0.01 g		10.60 g	7.00 g	0.00 g		10.10 g	7.30 g	0.00 g		10.80 g	0.00 g	0.01 g		10.40 g	6.00 g	0.00 g	
	<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves b, Sertés pörkölt b, Tökfőzelék b			Csupgátott tojásleves b, Eszterházi sertéstokány b, Párolt rizs b			Májgaluska leves b, Sajtos-tejfölös makaróni b			Karfiollevés zöldséges b, Húsgombóc b, Paradicsom mártás b, Burgonya féladag b			Tárkonyos pulykaraguleves b, Almás rétes						
		Energia: 405.33 Kcal / 1,694.28 KJ			Energia: 469.67 Kcal / 1,963.22 KJ			Energia: 438.62 Kcal / 1,833.43 KJ			Energia: 388.80 Kcal / 1,625.18 KJ			Energia: 478.01 Kcal / 1,998.08 KJ						
Fehérje		Zsír	T.Zsír	sáv	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv				
18.84 g		19.88 g	4.75 g		16.20 g	21.36 g	4.13 g		21.20 g	17.66 g	6.28 g		15.69 g	12.53 g	2.15 g		17.84 g	17.82 g	5.59 g	
Szénhidrát		Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	
37.11 g	0.00 g	0.58 g		52.53 g	0.00 g	0.58 g		48.17 g	0.01 g	1.08 g		52.78 g	5.03 g	0.78 g		60.95 g	11.29 g	0.90 g		



### Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00006) Bölcsöde</b>	<b>Ebéd</b>					
	<b>Uzsonna</b>	Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli	Méz, Delma margarin, Félbarna kenyér	Nutribella telj. kiőrl. keksz, Narancs	Pudingos levél	Kefír, Kifli
		Energia: 145.32 Kcal / 607.44 Kj	Energia: 199.71 Kcal / 834.79 Kj	Energia: 37.27 Kcal / 155.79 Kj	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 Kj	Energia: 202.71 Kcal / 847.33 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.67 g 14.62 g 0.06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3.98 g 7.40 g 1.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.66 g 5.70 g 2.72 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2.27 g 11.04 g 2.96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.50 g 0.55 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só 27.92 g 0.00 g 1.14 g	Szénhidrát Cukor Só 29.06 g 8.10 g 0.42 g	Szénhidrát Cukor Só 15.69 g 4.94 g 0.11 g	Szénhidrát Cukor Só 21.25 g 7.49 g 0.41 g	Szénhidrát Cukor Só 37.70 g 0.00 g 1.11 g

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

.....  
Dietetikus