



## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00006) Bölcsöde</b>	<b>Reggeli</b>	Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű ízes levél			Gyümölcs tea, Sajtos párizsi, Delma margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcs tea, Tojáskrém b, Teljes kiőrlésű kenyér			Tejeskávét, Teljes kiőrlésű kuglóf			Tej 2dl, Májkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma		
		Energia: 152.17 Kcal / 636.07 KJ			Energia: 244.29 Kcal / 1,021.13 KJ			Energia: 182.64 Kcal / 763.44 KJ			Energia: 211.59 Kcal / 884.45 KJ			Energia: 206.48 Kcal / 863.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.13 g	0.93 g	0.07 g	7.76 g	12.40 g	3.69 g	5.90 g	6.77 g	1.47 g	7.46 g	4.97 g	2.48 g	12.25 g	5.37 g	2.32 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	29.55 g 5.00 g 0.56 g			25.04 g 5.00 g 0.69 g			24.23 g 5.00 g 0.40 g			34.01 g 9.00 g 0.08 g			32.66 g 0.00 g 0.38 g			
	<b>Tízórai</b>	Őszibarackbefőtt			Gyümölcslé 100%			Ananászbefőtt			Alma befőtt			Banán		
		Energia: 43.90 Kcal / 183.50 KJ			Energia: 91.87 Kcal / 384.02 KJ			Energia: 44.03 Kcal / 184.05 KJ			Energia: 43.19 Kcal / 180.53 KJ			Energia: 94.47 Kcal / 394.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.25 g	0.00 g	0.00 g	0.92 g	0.02 g	0.00 g	0.20 g	0.10 g	0.00 g	0.15 g	0.15 g	0.00 g	1.17 g	0.09 g	0.00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
10.60 g 7.00 g 0.00 g			23.72 g 21.72 g 0.02 g			10.10 g 5.30 g 0.00 g			10.10 g 7.30 g 0.00 g			21.78 g 0.00 g 0.05 g				
<b>Ebéd</b>	Zöldséges karalábéleves b, Fokhagymás pulykasült b, Zöldbabfőzelék b			Karfiolkrémeleves b, Levesgyöngy, Tarhonyáshús b, Csemege uborka			Zöldborsóleves b, Halrudacs kák b, Párolt rizs b, Tartármártás b			Reszelttészta leves b, Gombás csirkemellragu b, Tészta köret b			Pulykaraguleves b, Túrós táska			
	Energia: 359.53 Kcal / 1,502.84 KJ			Energia: 495.71 Kcal / 2,072.07 KJ			Energia: 594.57 Kcal / 2,485.30 KJ			Energia: 379.52 Kcal / 1,586.39 KJ			Energia: 559.09 Kcal / 2,337.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	18.16 g	20.49 g	4.68 g	23.34 g	22.08 g	4.95 g	20.79 g	30.74 g	4.48 g	22.81 g	13.53 g	1.71 g	21.48 g	29.60 g	8.34 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
24.99 g 0.04 g 0.54 g			50.33 g 0.22 g 1.05 g			57.80 g 1.23 g 0.58 g			41.13 g 0.03 g 0.57 g			50.91 g 10.03 g 1.03 g				



### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek								
<b>(00006) Bölcsöde</b>	<b>Ebéd</b>													
	<b>Uzsonna</b>	Túró Rudi, Alma	Rozskorong, csokis, Nasi körte	Croissan vaníliás, Narancs	Delma margarin, Rozsos kenyér, Jégcsapretek	Burgonyás pogácsa								
		Energia: 190.69 Kcal / 797.08 Kj		Energia: 95.96 Kcal / 401.11 Kj		Energia: 262.73 Kcal / 1,098.21 Kj		Energia: 172.16 Kcal / 719.63 Kj		Energia: 0.00 Kcal / 0.00 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		4.34 g	8.53 g	4.33 g	1.71 g	4.05 g	3.55 g	5.70 g	14.61 g	7.05 g	4.50 g	7.76 g	4.92 g	3.08 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.60 g	15.89 g	0.03 g	25.47 g	5.55 g	0.03 g	26.19 g	0.00 g	0.45 g	21.05 g	6.24 g	0.31 g	16.86 g	0.00 g	0.99 g

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

.....  
Dietetikus