



## Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

|                                    |                | hétfő  |                                    |            | kedd  |                                    |            | szerda  |                                    |            | csütörtök   |                                    |            | péntek  |          |          |
|------------------------------------|----------------|--|------------------------------------|------------|---|------------------------------------|------------|---|------------------------------------|------------|---|------------------------------------|------------|---|----------|----------|
| <b>(00006)<br/>Bölcsöde</b>        | <b>Reggeli</b> | Gyümölcs tea, Ökörszem túrós                     |                                    |            | Tej 2dl, Delma margarin, Teljes kiörlésű kenyér, Paradicsom |                                    |            | Gyümölcs tea, Főtt tojás b, Delma margarin, Teljes kiörlésű kenyér  |                                    |            | Gyümölcs tea, Tavaszi felvágott, Delma margarin, Magvas kenyér                          |                                    |            | Gyümölcs tea, Sajtkrém natúr, Teljes kiörlésű kenyér, Kígyóuborka     |          |          |
|                                    |                | Energia: 26.14 Kcal / 109.27 KJ                  |                                    |            | Energia: 264.03 Kcal / 1,103.65 KJ                          |                                    |            | Energia: 217.39 Kcal / 908.69 KJ                                    |                                    |            | Energia: 281.45 Kcal / 1,176.46 KJ  |                                    |            | Energia: 175.93 Kcal / 735.39 KJ                                      |          |          |
|                                    |                | Fehérje  | Zsír                               | T.Zsírsv   | Fehérje   | Zsír                               | T.Zsírsv   | Fehérje   | Zsír                               | T.Zsírsv   | Fehérje   | Zsír                               | T.Zsírsv   | Fehérje   | Zsír     | T.Zsírsv |
|                                    |                | 5.51 g   | 10.96 g                            | 3.29 g     | 10.92 g   | 10.57 g                            | 3.58 g     | 7.21 g  | 10.05 g                            | 2.55 g     | 9.82 g  | 14.19 g                            | 3.66 g     | 6.85 g  | 4.51 g   | 2.08 g   |
|                                    |                | Szénhidrát                                       | Cukor                              | Só         | Szénhidrát  | Cukor                              | Só         | Szénhidrát  | Cukor                              | Só         | Szénhidrát  | Cukor                              | Só         | Szénhidrát  | Cukor    | Só       |
|                                    | 24.12 g        | 10.00 g  | 0.39 g                             | 30.99 g    | 0.00 g  | 0.41 g                             | 24.18 g    | 5.00 g  | 0.36 g                             | 28.19 g    | 5.00 g  | 0.69 g                             | 26.73 g    | 5.00 g  | 0.49 g   |          |
|                                    |                |  |                                    |            |   |                                    |            |   |                                    |            |   |                                    |            |   |          |          |
|                                    | <b>Tízórai</b> | Alma   |                                    |            | Őszibarackbefőtt  |                                    |            | Ananászbefőtt   |                                    |            | Szilva  |                                    |            | Nutribella tej. kiörl. keksz  |          |          |
|                                    |                | Energia: 31.31 Kcal / 130.88 KJ                  |                                    |            | Energia: 43.90 Kcal / 183.50 KJ                             |                                    |            | Energia: 44.03 Kcal / 184.05 KJ                                     |                                    |            | Energia: 42.67 Kcal / 178.36 KJ   |                                    |            | Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ  |          |          |
|                                    |                | Fehérje  | Zsír                               | T.Zsírsv   | Fehérje   | Zsír                               | T.Zsírsv   | Fehérje   | Zsír                               | T.Zsírsv   | Fehérje   | Zsír                               | T.Zsírsv   | Fehérje   | Zsír     | T.Zsírsv |
|                                    |                | 0.36 g   | 0.36 g                             | 0.00 g     | 0.25 g  | 0.00 g                             | 0.00 g     | 0.20 g  | 0.10 g                             | 0.00 g     | 0.72 g  | 1.80 g                             | 0.00 g     | 1.12 g  | 5.52 g   | 2.72 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    | 5.30 g  | 0.00 g                             | 9.18 g     | 23.31 g   | 0.01 g                             | 8.04 g     | 4.94 g  | 0.10 g   |          |
|                                    |                |  |                                    |            |   |                                    |            |   |                                    |            |   |                                    |            |   |          |          |
|                                    | <b>Ebéd</b>    | Vajgaluskaleves b, Sült virsli b, Finomfőzelék b |                                    |            | Almaleves b, Halvagdalt zöldborsóval, Vajas tört burgonya b |                                    |            | Zellerkrémleves b, Levesgyöngy, Bácskai rizseshús b, Csemege uborka |                                    |            | Csontleves tésztabetéttel b, Főtt sertéshús b, Vegyes gyümölcs mártás b, Pírtott dara b |                                    |            | Hamis gulyásleves b, Sült csirkecomb b, Párolt rizs b, Csemege uborka |          |          |
| Energia: 412.34 Kcal / 1,723.58 KJ |                |  | Energia: 490.87 Kcal / 2,051.84 KJ |            |   | Energia: 395.09 Kcal / 1,651.48 KJ |            |   | Energia: 328.53 Kcal / 1,373.26 KJ |            |   | Energia: 524.19 Kcal / 2,191.11 KJ |            |   |          |          |
| Fehérje                            |                | Zsír   | T.Zsírsv                           | Fehérje    | Zsír  | T.Zsírsv                           | Fehérje    | Zsír  | T.Zsírsv                           | Fehérje    | Zsír  | T.Zsírsv                           | Fehérje    | Zsír  | T.Zsírsv |          |
| 14.29 g                            |                | 26.05 g  | 6.40 g                             | 18.13 g    | 21.87 g   | 3.99 g                             | 15.58 g    | 16.14 g   | 3.09 g                             | 15.49 g    | 11.04 g   | 2.40 g                             | 30.23 g    | 19.57 g   | 3.10 g   |          |
| Szénhidrát                         |                | Cukor  | Só                                 | Szénhidrát | Cukor   | Só                                 | Szénhidrát | Cukor   | Só                                 | Szénhidrát | Cukor   | Só                                 | Szénhidrát | Cukor   | Só       |          |
| 29.43 g                            | 0.03 g         | 0.80 g   | 64.00 g                            | 5.19 g     | 0.70 g  | 46.20 g                            | 0.19 g     | 0.98 g  | 40.97 g                            | 5.21 g     | 0.55 g  | 56.51 g                            | 0.30 g     | 1.06 g  |          |          |



### Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

|                             |                | hétfő   | kedd  | szerda   | csütörtök   | péntek  |
|-----------------------------|----------------|---|---|--|---|---|
| <b>(00006)<br/>Bölcsöde</b> | <b>Ebéd</b>    |   |   |  |   |   |
|                             | <b>Uzsonna</b> | Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli                            | Dejós kifli   | Gyümölcslé, Croassant, kakaós                              | Sajtos teljes kiőrlésű perec 50g                          | Tejszelet, Nasi körte                                     |
|                             |                | Energia: 145.32 Kcal / 607.44 Kj                            | Energia: 0.00 Kcal / 0.00 Kj                              | Energia: 91.87 Kcal / 384.02 Kj                            | Energia: 0.00 Kcal / 0.00 Kj                              | Energia: 131.91 Kcal / 551.38 Kj                          |
|                             |                | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv<br>10.67 g    14.62 g    0.06 g | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv<br>5.58 g    5.89 g    1.36 g | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv<br>4.53 g    14.85 g    4.70 g | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv<br>5.34 g    0.77 g    0.07 g | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv<br>3.43 g    8.29 g    3.34 g |
|                             |                | Szénhidrát    Cukor    Só<br>27.92 g    0.00 g    1.14 g    | Szénhidrát    Cukor    Só<br>27.07 g    6.24 g    0.21 g  | Szénhidrát    Cukor    Só<br>45.09 g    29.14 g    0.40 g  | Szénhidrát    Cukor    Só<br>24.28 g    0.00 g    0.56 g  | Szénhidrát    Cukor    Só<br>22.50 g    8.90 g    0.14 g  |
|                             |                |   |   |  |   |   |

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

.....  
Dietetikus