



## Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00006) Bölcsöde</b>	<b>Reggeli</b>	Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű sajtos rúd			Tej 2dl, Sertés párizsi, Delma margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcs tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka			Kakaó , Trappista sajt, Delma margarin, Magvas kenyér			Gyümölcs tea, Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom		
		Energia: 26.14 Kcal / 109.27 KJ			Energia: 308.57 Kcal / 1,289.82 KJ			Energia: 125.51 Kcal / 524.63 KJ			Energia: 381.21 Kcal / 1,593.46 KJ			Energia: 176.91 Kcal / 739.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.82 g	16.04 g	6.05 g	13.50 g	15.04 g	5.28 g	4.89 g	0.69 g	0.03 g	18.18 g	18.99 g	7.85 g	7.28 g	4.89 g	1.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	17.07 g	5.00 g	0.83 g	29.44 g	0.00 g	0.63 g	24.70 g	5.00 g	0.20 g	35.50 g	5.00 g	0.98 g	25.67 g	5.00 g	0.31 g	
	<b>Tízórai</b>	Őszibarackbefőtt			Nasi körte			Alma befőtt			Alma			Ananászbefőtt		
		Energia: 43.90 Kcal / 183.50 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 43.19 Kcal / 180.53 KJ			Energia: 31.31 Kcal / 130.88 KJ			Energia: 44.03 Kcal / 184.05 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	0.36 g	0.27 g	0.00 g	0.15 g	0.15 g	0.00 g	0.36 g	0.36 g	0.00 g	0.20 g	0.10 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	10.80 g	0.00 g	0.01 g	10.10 g	7.30 g	0.00 g	6.30 g	0.00 g	0.01 g	10.10 g	5.30 g	0.00 g	
	<b>Ebéd</b>	Magyaros burgonyaleves b, Sertés aprópecsenye b, Zöldborsófőzelék b			Tejfölös zöldbableves b, Lecsós sertésragu b, Párolt rizs b			Zöldségleves b, Serpenyős burgonya virslivel b			Paradicsom leves b, Pulykacombragu mexikói zöldséggel b, Bulgur b			Húsgombóclevés b, Aranygaluska b, Vaniliasodó b		
		Energia: 409.50 Kcal / 1,711.71 KJ			Energia: 456.51 Kcal / 1,908.21 KJ			Energia: 374.52 Kcal / 1,565.49 KJ			Energia: 481.31 Kcal / 2,011.88 KJ			Energia: 548.46 Kcal / 2,292.56 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
20.72 g		17.83 g	3.14 g	18.54 g	18.49 g	3.84 g	13.00 g	17.38 g	4.54 g	19.27 g	17.35 g	2.87 g	22.07 g	14.97 g	6.96 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
40.79 g	0.03 g	0.57 g	53.35 g	0.03 g	0.60 g	40.95 g	0.03 g	0.64 g	64.34 g	5.03 g	0.67 g	80.55 g	32.86 g	0.57 g		



### Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00006) Bölcsöde</b>	<b>Ebéd</b>					
	<b>Uzsonna</b>	Baracklevár, Delma margarin, Félbarna kenyér, Alma	Pizzás csiga	Gyümölcsjoghurt, Kifli	Teljes kiőrlésű briós	Túró Rudi, Nasi körte
		Energia: 227.21 Kcal / 949.74 KJ	Energia: 185.97 Kcal / 777.35 KJ	Energia: 302.71 Kcal / 1,265.33 KJ	Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ	Energia: 159.38 Kcal / 666.21 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		4.35 g    7.76 g    1.90 g	2.91 g    12.86 g    3.40 g	10.29 g    6.14 g    3.26 g	3.61 g    3.22 g    1.32 g	4.34 g    8.44 g    4.33 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
	34.39 g    6.23 g    0.43 g	14.43 g    0.00 g    1.14 g	50.95 g    12.99 g    1.00 g	23.24 g    5.54 g    0.32 g	28.10 g    15.89 g    0.03 g	

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

.....  
Dietetikus