



## Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00006) Bölcsöde</b>	<b>Reggeli</b>	Tejeskávé, Sajtos rúd			Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Félbarna kenyér, Jégcsapretek			Gyümölcs tea, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiörlésű kenyér, Paradicsom			Gyümölcs tea, Főtt tojás b, Margarin, Félbarna kenyér			Gyümölcs tea, Sajtkrém natúr, Félbarna kenyér, Kígyóuborka		
		Energia: 84.49 Kcal / 353.17 KJ			Energia: 249.61 Kcal / 1,043.37 KJ			Energia: 150.97 Kcal / 631.05 KJ			Energia: 184.03 Kcal / 769.25 KJ			Energia: 188.41 Kcal / 787.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.48 g	18.68 g	7.56 g	12.40 g	9.68 g	5.22 g	7.76 g	5.80 g	1.92 g	7.73 g	5.01 g	1.36 g	7.35 g	4.47 g	2.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22.60 g	5.00 g	0.95 g	28.05 g	11.24 g	1.51 g	27.11 g	5.00 g	1.18 g	26.72 g	5.00 g	0.95 g	29.27 g	5.00 g	1.10 g	
	<b>Tízórai</b>	Alma			Őszibarackbefőtt			Alma befőtt			Mandarin			Narancs		
		Energia: 27.99 Kcal / 117.00 KJ			Energia: 43.90 Kcal / 183.50 KJ			Energia: 43.19 Kcal / 180.53 KJ			Energia: 42.20 Kcal / 176.40 KJ			Energia: 37.27 Kcal / 155.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.36 g	0.00 g	0.00 g	0.25 g	0.00 g	0.00 g	0.15 g	0.15 g	0.00 g	0.63 g	0.27 g	0.00 g	0.54 g	0.18 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	8.82 g	0.00 g	0.00 g	7.65 g	0.00 g	0.01 g	
	<b>Ebéd</b>	Vajgaluskaleves b, Dinó csirkemell b, Burgonya főzelék b			Paradicsom leves b, Pulykacombragu mexikói zöldséggel b, Bulgur b			Csontleves b, Főtt sertéshús b, Vegyes gyümölcsmártás b, Pirított dara b			Zöldborsóleves b, Serpenyős burgonya virslivel b, Csemege uborka			Málgombóc leves b, Aranygaluska b, Vaníliásodó b		
		Energia: 373.28 Kcal / 1,560.31 KJ			Energia: 442.72 Kcal / 1,850.57 KJ			Energia: 330.74 Kcal / 1,382.49 KJ			Energia: 420.69 Kcal / 1,758.48 KJ			Energia: 577.91 Kcal / 2,415.66 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
14.37 g		22.33 g	5.73 g	18.51 g	14.82 g	2.12 g	18.82 g	10.78 g	2.65 g	14.27 g	19.55 g	4.75 g	20.22 g	16.90 g	6.78 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
40.26 g	0.27 g	1.81 g	61.21 g	5.27 g	1.22 g	38.59 g	5.35 g	0.90 g	45.69 g	0.27 g	2.04 g	85.40 g	32.97 g	0.99 g		



### Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00006) Bölcsöde</b>	<b>Ebéd</b>					
	<b>Uzsonna</b>	Sertés párizsi, Margarin, Félbarna kenyér, Kígyóuborka	Kakaó , Ökörszem túrós	Kockasajt, Kifli	Tej 2dl, Sajtos teljes kiőrlésű perec 50g	Tej 2dl, Kifli
		Energia: 179.15 Kcal / 748.85 Kj	Energia: 119.63 Kcal / 500.05 Kj	Energia: 200.24 Kcal / 837.00 Kj	Energia: 124.40 Kcal / 519.99 Kj	Energia: 261.00 Kcal / 1,090.98 Kj
		Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav
		7.34 g      6.99 g      2.46 g	10.19 g      15.43 g      5.81 g	6.90 g      5.15 g      3.33 g	12.14 g      6.37 g      3.09 g	11.50 g      5.95 g      3.15 g
	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	
	21.69 g      0.00 g      1.12 g	32.01 g      10.00 g      0.56 g	31.50 g      1.80 g      0.71 g	34.88 g      0.00 g      0.79 g	39.10 g      0.00 g      0.74 g	

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

.....  
Dietetikus