



## Heti étlap 2024.08.12. - 2024.08.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00006) Bölcsöde</b>	<b>Reggeli</b>	Tej 2dl, Sajtos croissant			Kakaó, Zala, Delma margarin, Rozsos kenyér, Jégcsap retek			Gyümölcsstea, Sajtkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika			Tej 2dl, Főtt tojás, Delma margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom			Gyümölcsstea, Főtt virsli, Mustár, Teljeskiőrlésű kenyér		
		Energia: 326.66 Kcal / 1,365.44 Kj			Energia: 344.52 Kcal / 1,440.09 Kj			Energia: 161.51 Kcal / 675.11 Kj			Energia: 326.33 Kcal / 1,364.06 Kj			Energia: 224.97 Kcal / 940.37 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.02 g	17.45 g	8.68 g	14.64 g	14.80 g	4.85 g	5.63 g	3.64 g	1.67 g	16.42 g	14.26 g	4.10 g	9.27 g	9.13 g	3.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29.99 g	0.00 g	0.71 g	38.20 g	5.00 g	1.40 g	26.37 g	5.00 g	0.63 g	32.97 g	0.00 g	1.23 g	26.12 g	5.00 g	1.58 g	
	<b>Tízórai</b>	Őszibarackbefőtt			Ananászbefőtt			Alma befőtt			Szilva			Meggybefőtt		
		Energia: 43.90 Kcal / 183.50 Kj			Energia: 44.03 Kcal / 184.05 Kj			Energia: 43.19 Kcal / 180.53 Kj			Energia: 42.67 Kcal / 178.36 Kj			Energia: 45.17 Kcal / 188.81 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.25 g	0.00 g	0.00 g	0.20 g	0.10 g	0.00 g	0.15 g	0.15 g	0.00 g	0.72 g	0.00 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
	10.60 g	7.00 g	0.00 g	10.10 g	5.30 g	0.00 g	10.10 g	7.30 g	0.00 g	9.18 g	0.00 g	0.00 g	10.40 g	6.00 g	0.00 g	
	<b>Ebéd</b>	Vajgaluskaleves, Sertés sült, Paradicsomos káposztafőzelék, Teljeskiőrlésű kenyér			Csurgatott tojásleves, Lecsó virslivel, rizzsel			Zöldséges burgonyaleves, Sertés paprikás, Tészta köret			Vegyes gyümölcsleves, Csirkemáj rizottó, Reszelt sajt			Sertésraguleves, Tejbendara kakaó szórattal, Félbarna kenyér, Banán		
		Energia: 382.27 Kcal / 1,597.89 Kj			Energia: 341.47 Kcal / 1,427.34 Kj			Energia: 481.64 Kcal / 2,013.26 Kj			Energia: 397.52 Kcal / 1,661.63 Kj			Energia: 455.11 Kcal / 1,902.36 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.15 g	10.61 g	2.42 g	11.83 g	21.93 g	5.57 g	19.85 g	22.17 g	4.86 g	19.28 g	8.34 g	1.90 g	19.65 g	11.06 g	3.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.18 g	5.07 g	1.18 g	23.42 g	0.00 g	1.63 g	50.05 g	0.01 g	0.57 g	59.44 g	5.00 g	0.46 g	68.26 g	5.00 g	1.12 g		



### Heti étlap 2024.08.12. - 2024.08.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00006) Bölcsöde</b>	<b>Uzsonna</b>	Tejszelet, Alma			Gyümölcsjoghurt, Édes keksz			Mákos töltött kifli, Nektarin			Csirkemell sonka, Delma margarin, Félbarna kenyér			Kefír, Sajtos kifli		
		Energia: 163.69 Kcal / 684.22 Kj			Energia: 203.01 Kcal / 848.58 Kj			Energia: 225.71 Kcal / 943.47 Kj			Energia: 215.00 Kcal / 898.70 Kj			Energia: 295.71 Kcal / 1,236.07 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2.87 g	8.92 g	4.37 g	8.24 g	3.63 g	1.35 g	5.86 g	4.75 g	2.13 g	10.45 g	6.85 g	1.38 g	12.02 g	14.65 g	7.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17.46 g	6.38 g	0.18 g	34.10 g	11.85 g	0.18 g	39.61 g	5.00 g	0.02 g	27.91 g	0.00 g	1.60 g	28.59 g	0.00 g	1.04 g		

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