



Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00006) Bölcsöde	Reggeli	Tej 2dl, Sajtos croissan			Kakaó , Zala felvágott, Margarin, Rozsos kenyér, Jégcsapretek			Gyümölcs tea, Sajtkrém natúr, Teljes kiörlésű kenyér, Zöldpaprika			Tej 2dl, Tojáskrém b, Margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom			Gyümölcs tea, Főtt virsli b, Mustár, Teljes kiörlésű kenyér		
		Energia: 124.40 Kcal / 519.99 Kj			Energia: 307.22 Kcal / 1,284.18 Kj			Energia: 172.69 Kcal / 721.84 Kj			Energia: 283.61 Kcal / 1,185.49 Kj			Energia: 216.33 Kcal / 904.26 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.02 g	20.05 g	10.07 g	13.89 g	12.37 g	7.98 g	6.82 g	3.88 g	1.67 g	12.54 g	14.18 g	5.22 g	9.04 g	6.98 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29.99 g	0.00 g	0.67 g	34.36 g	11.24 g	1.09 g	27.22 g	5.00 g	0.88 g	33.25 g	0.00 g	1.40 g	28.84 g	5.00 g	1.20 g	
	Tízórai	Őszibarackbefőtt			Ananászbefőtt			Alma befőtt			Narancs			Meggybefőtt magozott		
		Energia: 43.90 Kcal / 183.50 Kj			Energia: 44.03 Kcal / 184.05 Kj			Energia: 43.19 Kcal / 180.53 Kj			Energia: 37.27 Kcal / 155.79 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	0.54 g	0.18 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	7.65 g	0.00 g	0.01 g	10.40 g	6.00 g	0.00 g	
	Ébéd	Vajgaluskaleves b, Székelykáposzta b, Félbarna kenyér			Csupgátott tojásleves b, Tavasz pulykaragu b, Bulgur b			Zöldséges burgonyaleves b, Sertés paprikás b, Tészta köret b			Vegyes gyümölcsleves b, Csirkemáj rizottó b			Sertésraguleves b, Tejbendara kakaó szórattal b, Szilva		
Energia: 351.86 Kcal / 1,470.77 Kj			Energia: 414.10 Kcal / 1,730.94 Kj			Energia: 478.62 Kcal / 2,000.63 Kj			Energia: 382.41 Kcal / 1,598.47 Kj			Energia: 387.22 Kcal / 1,618.58 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
18.62 g		20.19 g	5.40 g	18.78 g	18.63 g	2.89 g	21.01 g	21.49 g	4.50 g	18.69 g	10.33 g	3.98 g	21.30 g	14.41 g	3.99 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35.94 g	0.27 g	1.24 g	45.30 g	0.00 g	0.80 g	49.27 g	0.54 g	1.74 g	52.68 g	5.05 g	0.78 g	49.76 g	28.58 g	0.68 g		



Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00006) Bölcsöde	Uzsonna	Tejszelet, Alma			Gyümölcsjoghurt, Édeskeksz			Mákkal töltött kifli			Csirkemell sonka, Margarin, Félbarna kenyér			Kefír, Sajtos kifli		
		Energia: 159.90 Kcal / 668.38 Kj			Energia: 291.78 Kcal / 1,219.64 Kj			Energia: 203.99 Kcal / 852.68 Kj			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 Kj			Energia: 237.26 Kcal / 991.75 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.43 g	8.02 g	3.34 g	9.57 g	6.63 g	3.25 g	6.07 g	5.81 g	2.28 g	9.51 g	2.75 g	0.87 g	12.80 g	6.89 g	0.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18.00 g	8.90 g	0.14 g	47.83 g	16.99 g	0.51 g	31.61 g	3.36 g	0.50 g	22.71 g	0.00 g	1.11 g	30.72 g	0.00 g	1.04 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Étlapjaink a www.kozetkeztetes60.hu weboldalon is elérhetőek!

.....
Dietetikus