



Heti étlap 2024.09.16. - 2024.09.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00006) Bölcsöde	Reggeli	Tej 2dl, Mákkal töltött kifli			Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiörlésű kenyér			Kakaó , Főtt tojás b, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Gyümölcs tea, Sajtós párizsi, Margarin, Teljes kiörlésű kenyér, Paradicsom			Tej 2dl, Kenőmájás, Félbarna kenyér, Jégcsapretek		
		Energia: 328.39 Kcal / 1,372.67 KJ			Energia: 235.18 Kcal / 983.05 KJ			Energia: 281.66 Kcal / 1,177.34 KJ			Energia: 210.91 Kcal / 881.60 KJ			Energia: 312.40 Kcal / 1,305.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.87 g	11.41 g	5.30 g	11.74 g	9.73 g	5.12 g	12.61 g	9.55 g	3.88 g	8.46 g	7.53 g	2.43 g	15.14 g	12.97 g	6.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	42.21 g	3.36 g	0.73 g	24.83 g	5.00 g	1.33 g	35.44 g	5.00 g	1.12 g	27.01 g	5.00 g	1.13 g	32.65 g	6.24 g	1.23 g	
	Tízórai	Ananászbefőtt			Alma befőtt			Őszibarackbefőtt			Meggybefőtt magozott			Körte		
		Energia: 44.03 Kcal / 184.05 KJ			Energia: 43.19 Kcal / 180.53 KJ			Energia: 43.90 Kcal / 183.50 KJ			Energia: 45.17 Kcal / 188.81 KJ			Energia: 47.69 Kcal / 199.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.20 g	0.10 g	0.00 g	0.15 g	0.15 g	0.00 g	0.25 g	0.00 g	0.00 g	0.30 g	0.09 g	0.00 g	0.36 g	0.27 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	10.10 g	5.30 g	0.00 g	10.10 g	7.30 g	0.00 g	10.60 g	7.00 g	0.00 g	10.40 g	6.00 g	0.00 g	10.80 g	0.00 g	0.01 g	
	Ebéd	Csurgatott tojásleves b, Pulykasült b, Zöldborsófőzelék b, Félbarna kenyér			Kertészleves b, Kukoricás csirkés spagetti b			Tejfölös zöldbaleves b, Halrudacskák b, Petrezselymes burgonya b, Csemege uborka			Almaleves b , Bácskai rizseshús b, Vegyes vágott savanyú			Pulykaraguleves b, Gránátos kocka b		
Energia: 435.22 Kcal / 1,819.22 KJ			Energia: 399.80 Kcal / 1,671.16 KJ			Energia: 375.31 Kcal / 1,568.80 KJ			Energia: 346.62 Kcal / 1,448.87 KJ			Energia: 406.22 Kcal / 1,698.00 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
25.71 g		19.07 g	3.49 g	19.68 g	14.06 g	3.33 g	17.84 g	14.43 g	2.40 g	14.28 g	8.93 g	2.01 g	20.21 g	12.13 g	1.87 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
39.46 g	0.00 g	1.28 g	52.70 g	0.91 g	1.48 g	42.25 g	0.27 g	1.79 g	51.49 g	5.04 g	1.02 g	53.22 g	0.27 g	1.61 g		



Heti étlap 2024.09.16. - 2024.09.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00006) Bölcsöde	Ebéd					
	Uzsonna	Túró Rudi, Alma	Sertés sonka, Vajkrém natúr, Félbarna kenyér, Kígyóuborka	Sajtos croissan	Gyümölcsjoghurt, Kifli	Túrós táska
		Energia: 187.37 Kcal / 783.21 KJ	Energia: 151.11 Kcal / 631.64 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 302.71 Kcal / 1,265.33 KJ	Energia: 192.36 Kcal / 804.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.34 g 8.17 g 4.33 g	10.00 g 2.62 g 0.92 g	5.22 g 14.45 g 7.05 g	10.29 g 6.14 g 3.26 g	4.72 g 10.80 g 3.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	23.60 g 15.89 g 0.03 g	21.72 g 0.00 g 1.19 g	19.39 g 0.00 g 0.44 g	50.95 g 12.99 g 1.00 g	18.85 g 5.00 g 0.39 g	

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

.....
Dietetikus