



## Heti étlap 2024.09.23. - 2024.09.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek						
(00006) Bölcsöde	Reggeli	Tejeskávé, Sajtos rúd			Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Félbarna kenyér, Jégcsapretek			Gyümölcs tea, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiörlésű kenyér, Paradicsom			Gyümölcs tea, Tojáskrém b, 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: 162.59 Kcal / 679.63 KJ			Energia: 188.41 Kcal / 787.55 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav			
		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		6.37 g	6.71 g	1.56 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		26.65 g	5.00 g	1.08 g		29.27 g	5.00 g	1.10 g	
	Tízórai	Alma			Őszibarackbefőtt			Alma befőtt			Szilva			Alma						
		Energia: 27.99 Kcal / 117.00 KJ			Energia: 43.90 Kcal / 183.50 KJ			Energia: 43.19 Kcal / 180.53 KJ			Energia: 42.67 Kcal / 178.36 KJ			Energia: 27.99 Kcal / 117.00 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav			
		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		0.72 g	1.80 g	0.00 g		0.36 g	0.00 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		9.18 g	23.31 g	0.01 g		6.30 g	0.00 g	0.01 g	
	Ebéd	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.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav				
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 2024.09.23. - 2024.09.27.

		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 percc 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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		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