



Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00006) Bölcsöde	Reggeli	Tej 2dl, Búrkifli, mákos			Gyümölcs tea, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiörlésű kenyér, Zöldpaprika			Tej 2dl, Főtt tojás b, Margarin, Félbarna kenyér			Tej 2dl, Kenőmájás, Teljes kiörlésű kenyér, Jégcsapretek			Gyümölcs tea, Szendvicstúró, natúr, Félbarna kenyér, Paradicsom		
		Energia: 357.06 Kcal / 1,492.51 KJ			Energia: 189.06 Kcal / 790.27 KJ			Energia: 278.59 Kcal / 1,164.51 KJ			Energia: 256.28 Kcal / 1,071.25 KJ			Energia: 177.12 Kcal / 740.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.95 g	16.20 g	3.02 g	11.95 g	3.24 g	0.81 g	13.46 g	10.40 g	4.38 g	12.53 g	8.90 g	4.33 g	6.93 g	3.63 g	1.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	37.75 g	0.00 g	1.48 g	27.73 g	5.00 g	1.00 g	31.68 g	0.00 g	1.18 g	30.43 g	6.24 g	0.96 g	28.73 g	5.00 g	1.18 g	
	Tízórai	Őszibarackbefőtt			Banán			Alma befőtt			Alma			Ananászbefőtt		
		Energia: 43.90 Kcal / 183.50 KJ			Energia: 94.47 Kcal / 394.88 KJ			Energia: 43.19 Kcal / 180.53 KJ			Energia: 27.99 Kcal / 117.00 KJ			Energia: 44.03 Kcal / 184.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.25 g	0.00 g	0.00 g	1.17 g	0.09 g	0.00 g	0.15 g	0.15 g	0.00 g	0.36 g	0.00 g	0.00 g	0.20 g	0.10 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	21.78 g	0.00 g	0.05 g	10.10 g	7.30 g	0.00 g	6.30 g	0.00 g	0.01 g	10.10 g	5.30 g	0.00 g	
	Ebéd	Zöldségleves b, Pulyka aprópecsenye b, Zöldbabfőzelék b			Daragaluska leves b, Bolognai halas spagetti b			Brokkolikrémleves b, Levesgyöngy, Zöldborsós pulykaragu b, Párolt rizs b			Csurgatott tojásleves b, Húsgombóc b, Paradicsom mártás b, Burgonya féladag b			Köményleves b, Sült csirkecomb b, Karfiolfőzelék b		
Energia: 337.01 Kcal / 1,408.70 KJ			Energia: 436.25 Kcal / 1,823.53 KJ			Energia: 454.88 Kcal / 1,901.40 KJ			Energia: 403.80 Kcal / 1,687.88 KJ			Energia: 374.24 Kcal / 1,564.32 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
19.60 g		16.39 g	3.64 g	21.84 g	17.11 g	4.52 g	20.26 g	20.67 g	3.43 g	16.27 g	15.44 g	2.83 g	29.29 g	19.36 g	3.43 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
26.84 g	0.57 g	0.94 g	48.11 g	0.70 g	2.19 g	61.62 g	0.45 g	0.95 g	49.18 g	5.00 g	1.32 g	20.68 g	0.29 g	0.85 g		



Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00006) Bölcsöde	Ebéd					
	Uzsonna	Kockasajt, Kifli, Alma	Tej 2dl, Túrós táska	Trappista sajt, Margarin, Rozsos kenyér, Kígyóuborka	Gyümölcsle 100%-os, Pudingos levél	Kefír, Kifli
		Energia: 196.41 Kcal / 820.99 Kj	Energia: 316.76 Kcal / 1,324.06 Kj	Energia: 218.34 Kcal / 912.66 Kj	Energia: 286.21 Kcal / 1,196.36 Kj	Energia: 202.71 Kcal / 847.33 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.16 g 2.75 g 1.73 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.52 g 16.40 g 6.31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.41 g 9.79 g 8.10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3.19 g 11.06 g 2.96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.50 g 0.55 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só 36.30 g 0.90 g 0.62 g	Szénhidrát Cukor Só 29.45 g 5.00 g 0.62 g	Szénhidrát Cukor Só 21.08 g 0.00 g 0.89 g	Szénhidrát Cukor Só 44.97 g 29.21 g 0.43 g	Szénhidrát Cukor Só 37.70 g 0.00 g 1.11 g

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

.....
Dietetikus