



Heti étlap 2019.05.20. - 2019.05.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00006) Bölcsöde	Reggeli	Gyümölcs tea, Szendvicstúró, natúr, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka			Tej 2dl, Graham kakaós csiga			Gyümölcs tea, Trappista sajt, Delma margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Tejeskávé, Teljes kiőrlésű kuglóf			Gyümölcs tea, Főtt krinolin b, Ketchup, Félbarna kenyér		
		Energia: 119,34 Kcal / 498,84 KJ			Energia: 281,50 Kcal / 1 176,67 KJ			Energia: 289,74 Kcal / 1 211,11 KJ			Energia: 211,59 Kcal / 884,45 KJ			Energia: 187,57 Kcal / 784,04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,76 g	0,99 g	0,25 g	12,38 g	8,89 g	2,99 g	12,46 g	16,00 g	7,29 g	7,46 g	4,97 g	2,48 g	7,54 g	5,07 g	1,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		24,74 g	4,97 g	0,20 g	37,67 g	6,24 g	0,32 g	23,53 g	4,00 g	1,02 g	34,01 g	9,00 g	0,08 g	27,63 g	5,40 g	0,61 g
	Tízórai	Alma			Ananászbefőtt			Őszibarackbefőtt			Narancs			Alma		
		Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ			Energia: 44,03 Kcal / 184,05 KJ			Energia: 43,90 Kcal / 183,50 KJ			Energia: 33,13 Kcal / 138,48 KJ			Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,32 g	0,32 g	0,00 g	0,20 g	0,10 g	0,00 g	0,25 g	0,00 g	0,00 g	0,48 g	0,16 g	0,00 g	0,32 g	0,32 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		5,60 g	0,00 g	0,01 g	10,10 g	5,30 g	0,00 g	10,60 g	7,00 g	0,00 g	6,80 g	0,00 g	0,00 g	5,60 g	0,00 g	0,01 g
	Ebéd	Karfiolleves zöldséges b, Sült virsli b, Burgonya főzelék b			Brokkolikrémleves b, Levesgyöngy, Tarhonyás hús b, Csemege uborka			Almaleves b , Mexikói csirkemellragu b, Párolt rizs b			Kertészleves b, Bazsalikomos sertéssült b, Burgonyapüré b			Húsgombóclevés b, Aranygaluska b, Vaniliasodó b		
		Energia: 336,14 Kcal / 1 405,07 KJ			Energia: 431,20 Kcal / 1 802,42 KJ			Energia: 346,26 Kcal / 1 447,37 KJ			Energia: 305,32 Kcal / 1 276,24 KJ			Energia: 427,89 Kcal / 1 788,58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,37 g	16,49 g	4,56 g	22,51 g	17,70 g	3,65 g	13,15 g	9,60 g	1,70 g	17,15 g	12,96 g	2,63 g	17,21 g	12,12 g	5,40 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35,15 g		0,01 g	0,69 g	45,04 g	0,39 g	1,10 g	51,01 g	8,00 g	0,47 g	29,76 g	0,01 g	0,54 g	61,88 g	26,47 g	0,52 g	



Heti étlap 2019.05.20. - 2019.05.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00006) Bölcsöde	Uzsonna	Méz, Delma margarin, Félbarna kenyér			Sertés sonka, Delma margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek			Májas patkó			Gyümölcslé 100%, Nápolyi			Gyümölcsjoghurt, Teljes kiőrlésű kifli		
		Energia: 199,71 Kcal / 834,79 KJ			Energia: 203,90 Kcal / 852,30 KJ			Energia: 223,10 Kcal / 932,56 KJ			Energia: 244,10 Kcal / 1 020,34 KJ			Energia: 266,93 Kcal / 1 115,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3,98 g	7,40 g	1,90 g	9,46 g	9,58 g	2,66 g	4,09 g	17,71 g	5,34 g	2,84 g	8,57 g	3,39 g	9,86 g	6,41 g	3,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,06 g	8,10 g	0,42 g	19,89 g	6,24 g	0,64 g	11,58 g	0,00 g	1,26 g	40,43 g	31,12 g	0,08 g	41,87 g	12,99 g	0,93 g		

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

.....
Dietetikus