



Heti étlap 2021.07.26. - 2021.07.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00006) Bölcsöde	Reggeli	Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű ízes levél			Tej 2dl, Sajtos párizsi, Delma margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcs tea, Tojáskrém b, Teljes kiőrlésű kenyér			Tejeskávé, Teljes kiőrlésű kuglóf			Gyümölcs tea, Májkrem , Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek		
		Energia: 150.01 Kcal / 627.04 KJ			Energia: 315.21 Kcal / 1,317.58 KJ			Energia: 180.48 Kcal / 754.41 KJ			Energia: 211.59 Kcal / 884.45 KJ			Energia: 124.30 Kcal / 519.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.77 g	0.85 g	0.07 g	13.77 g	15.24 g	5.32 g	5.54 g	6.69 g	1.47 g	7.46 g	4.97 g	2.48 g	5.44 g	2.37 g	0.70 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	29.53 g 5.00 g 0.56 g			30.37 g 0.00 g 0.80 g			24.21 g 5.00 g 0.40 g			34.01 g 9.00 g 0.08 g			25.84 g 11.24 g 0.28 g			
	Tízórai	Őszibarackbefőtt			Gyümölcslé 100%			Ananászbefőtt			Alma befőtt			Alma		
		Energia: 43.90 Kcal / 183.50 KJ			Energia: 91.87 Kcal / 384.02 KJ			Energia: 44.03 Kcal / 184.05 KJ			Energia: 43.19 Kcal / 180.53 KJ			Energia: 31.31 Kcal / 130.88 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	0.92 g	0.02 g	0.00 g	0.20 g	0.10 g	0.00 g	0.15 g	0.15 g	0.00 g	0.36 g	0.36 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			23.72 g 21.72 g 0.02 g			10.10 g 5.30 g 0.00 g			10.10 g 7.30 g 0.00 g			6.30 g 0.00 g 0.01 g				
Ebéd	Zöldséges karalábéleves b, Fokhagymás pulykasült b, Zöldbabfőzelék b			Karfiolkremleves b, Puffasztott kölesgolyó, Tarhonyáshús b, Csemege uborka			Zöldborsóleves b, Halpaprikás b, Tészta köret b			Reszelttészta leves b, Sajtos csirkemell b, Sárgarépás rizs b			Pulykaraguleves b, Lekváros bukta			
	Energia: 359.53 Kcal / 1,502.84 KJ			Energia: 476.11 Kcal / 1,990.14 KJ			Energia: 387.78 Kcal / 1,620.92 KJ			Energia: 462.17 Kcal / 1,931.87 KJ			Energia: 174.37 Kcal / 728.87 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	18.16 g	20.49 g	4.68 g	23.80 g	18.61 g	4.56 g	23.39 g	15.57 g	2.92 g	22.63 g	18.43 g	4.71 g	16.58 g	29.94 g	7.60 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
24.99 g 0.04 g 0.54 g			54.05 g 0.28 g 0.95 g			50.00 g 0.03 g 0.52 g			50.72 g 0.03 g 0.84 g			61.21 g 21.83 g 1.07 g				



Heti étlap 2021.07.26. - 2021.07.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00006) Bölcsöde	Ebéd					
	Uzsonna	Túró Rudi, Alma	Édeskeksz, Görögdinnye	Croissan vaníliás, Banán	Delma margarin, Rozsos kenyér, Zöldpaprika	Graham kakaós csiga
		Energia: 190.69 Kcal / 797.08 Kj	Energia: 153.68 Kcal / 642.38 Kj	Energia: 313.58 Kcal / 1,310.76 Kj	Energia: 174.35 Kcal / 728.78 Kj	Energia: 184.45 Kcal / 771.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.34 g 8.53 g 4.33 g	4.43 g 1.02 g 0.12 g	6.26 g 14.53 g 7.05 g	4.54 g 7.84 g 4.91 g	5.58 g 5.89 g 1.36 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	31.23 g 4.00 g 0.02 g	38.75 g 0.00 g 0.48 g	21.20 g 0.00 g 0.29 g	27.07 g 6.24 g 0.21 g	

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

.....
Dietetikus