



Heti étlap 2021.07.26. - 2021.07.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00003) Óvoda	Tízórai	Gyümölcs tea, Tepertős, szilvás papucs teljes kiőrlésű			Tej 2dl, Sajtos párizsi, Delma margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcs tea, Tojáskrém o, Teljes kiőrlésű kenyér			Tejeskávé, Teljes kiőrlésű kuglóf			Gyümölcs tea, Májkrem , Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek		
		Energia: 261.14 Kcal / 1,091.57 Kj			Energia: 382.63 Kcal / 1,599.39 Kj			Energia: 253.39 Kcal / 1,059.17 Kj			Energia: 275.50 Kcal / 1,151.59 Kj			Energia: 156.98 Kcal / 656.18 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.62 g	16.48 g	4.47 g	15.36 g	19.81 g	6.63 g	7.96 g	10.62 g	2.42 g	10.17 g	6.59 g	3.31 g	6.91 g	3.40 g	1.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	24.18 g	6.99 g	0.99 g	35.27 g	0.00 g	0.97 g	31.10 g	6.99 g	0.56 g	43.55 g	10.99 g	0.11 g	32.99 g	13.23 g	0.36 g	
Ebéd	Zöldséges karalábéleves o, Fokhagymás pulykasült o, Zöldbabfőzelék o			Karfioleves o, Puffasztott kölesgolyó, Tarhonyáshús o, Csemege uborka			Zöldborsóleves o, Halpaprikás o, Tészta köret o			Reszelttészta leves o, Sajtos csirkemell o, Sárgarépás rizs o			Babgulyás o, Lekváros bukta			
	Energia: 443.26 Kcal / 1,852.83 Kj			Energia: 607.99 Kcal / 2,541.40 Kj			Energia: 478.69 Kcal / 2,000.92 Kj			Energia: 572.52 Kcal / 2,393.13 Kj			Energia: 225.96 Kcal / 944.51 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	22.39 g	24.61 g	5.42 g	29.15 g	24.99 g	5.91 g	28.61 g	19.18 g	3.66 g	27.91 g	24.00 g	5.85 g	20.15 g	31.69 g	8.14 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32.26 g	0.05 g	0.78 g	67.82 g	0.36 g	1.13 g	61.66 g	0.03 g	0.73 g	60.39 g	0.03 g	1.17 g	66.67 g	21.80 g	1.12 g		



Heti étlap 2021.07.26. - 2021.07.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00003) Óvoda	Uzsonna	Túró Rudi, Alma			Édeskeksz, Görögdinnye			Croissan vaníliás, Banán			Delma margarin, Rozsos kenyér, Zöldpaprika			Graham kakaós csiga, Alma		
		Energia: 197.65 Kcal / 826.18 Kj			Energia: 159.91 Kcal / 668.42 Kj			Energia: 345.07 Kcal / 1,442.39 Kj			Energia: 231.86 Kcal / 969.17 Kj			Energia: 222.72 Kcal / 930.97 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.42 g	8.61 g	4.33 g	4.53 g	1.06 g	0.12 g	6.65 g	14.56 g	7.05 g	5.56 g	11.52 g	6.62 g	6.02 g	6.33 g	1.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25.00 g	15.89 g	0.03 g	32.53 g	4.00 g	0.03 g	46.01 g	0.00 g	0.50 g	26.21 g	0.00 g	0.38 g	34.77 g	6.24 g	0.22 g		

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

.....
Dietetikus