



Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00006) Bölcsöde	Reggeli	Tej 2dl, Mákkal töltött kifli	Gyümölcs tea, Sajtos párizsi, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldpaprika	Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiörlésű kenyér	Tejeskávé, Kenőmájás, Félbarna kenyér, Jégcsapretek								
		Energia: 328.39 Kcal / 1,372.67 Kj	Energia: 215.07 Kcal / 898.99 Kj	Energia: 231.48 Kcal / 967.59 Kj	Energia: 272.49 Kcal / 1,139.01 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.87 g	11.41 g	5.30 g	8.48 g	7.43 g	2.50 g	11.46 g	9.68 g	5.12 g	11.79 g	10.17 g	4.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	42.21 g	3.36 g	0.73 g	28.41 g	5.00 g	1.28 g	24.46 g	5.00 g	1.33 g	32.85 g	11.24 g	1.12 g	
	Tízórai	Őszibarackbefőtt	Ananászbefőtt	Alma befőtt	Narancs								
		Energia: 43.90 Kcal / 183.50 Kj	Energia: 44.03 Kcal / 184.05 Kj	Energia: 43.19 Kcal / 180.53 Kj	Energia: 37.27 Kcal / 155.79 Kj								
		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	0.20 g	0.10 g	0.00 g	0.15 g	0.15 g	0.00 g	0.54 g	0.18 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
10.60 g	7.00 g	0.00 g	10.10 g	5.30 g	0.00 g	10.10 g	7.30 g	0.00 g	7.65 g	0.00 g	0.01 g		
Ebéd	Tejfölös zöldbaleves b, Halrudacskák b, Petrezselymes burgonya b, Csemege uborka	Almaleves b, Bácskai rizseshús b, Vegyes vágott savanyú	Kertészleves b, Kukoricás csirkés spagetti b	Sertésraguleves b, Gránátos kocka b									
	Energia: 375.31 Kcal / 1,568.80 Kj	Energia: 336.06 Kcal / 1,404.73 Kj	Energia: 399.80 Kcal / 1,671.16 Kj	Energia: 466.81 Kcal / 1,951.27 Kj									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	17.84 g	14.43 g	2.40 g	14.25 g	7.74 g	1.70 g	19.68 g	14.06 g	3.33 g	20.43 g	18.58 g	3.03 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
42.25 g	0.27 g	1.79 g	51.53 g	5.04 g	1.03 g	52.70 g	0.91 g	1.48 g	53.58 g	0.27 g	1.90 g		



Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00006) Bölcsöde	Ebéd												
	Uzsonna	Gyümölcsjoghurt, Kifli	Croissan vaníliás	Sertés sonka, Margarin, Félbarna kenyér, Kígyóborka	Túrós táska								
		Energia: 302.71 Kcal / 1,265.33 KJ	Energia: 229.60 Kcal / 959.73 KJ	Energia: 165.01 Kcal / 689.74 KJ	Energia: 192.36 Kcal / 804.06 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.29 g	6.14 g	3.26 g	5.22 g	14.45 g	7.05 g	10.01 g	4.22 g	1.35 g	4.72 g	10.80 g	3.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.95 g	12.99 g	1.00 g	19.39 g	0.00 g	0.44 g	21.74 g	0.00 g	1.17 g	18.85 g	5.00 g	0.39 g		

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

.....
Dietetikus