



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00006) Bölcsöde	Reggeli	Tej 2dl, Sajtos croissan			Kakaó , Zala felvágott, Margarin, Rozsos kenyér, Jégcsapretek			Gyümölcs tea, Sajtkrém natúr, Teljes kiörlésű kenyér, Zöldpaprika			Tej 2dl, Főtt tojás b, Margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom			Gyümölcs tea, Főtt virsli b, Mustár, Teljes kiörlésű kenyér		
		Energia: 124.40 Kcal / 519.99 Kj			Energia: 307.22 Kcal / 1,284.18 Kj			Energia: 172.69 Kcal / 721.84 Kj			Energia: 287.35 Kcal / 1,201.12 Kj			Energia: 216.33 Kcal / 904.26 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.02 g	20.05 g	10.07 g	13.89 g	12.37 g	7.98 g	6.82 g	3.88 g	1.67 g	13.86 g	10.48 g	4.40 g	9.04 g	6.98 g	2.01 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	29.99 g 0.00 g 0.67 g			34.36 g 11.24 g 1.09 g			27.22 g 5.00 g 0.88 g			33.28 g 0.00 g 1.19 g			28.84 g 5.00 g 1.20 g			
	Tízórai	Őszibarackbefőtt			Ananászbefőtt			Alma befőtt			Nasi körte			Meggybefőtt magozott		
		Energia: 43.90 Kcal / 183.50 Kj			Energia: 44.03 Kcal / 184.05 Kj			Energia: 43.19 Kcal / 180.53 Kj			Energia: 47.69 Kcal / 199.34 Kj			Energia: 45.17 Kcal / 188.81 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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	0.36 g	0.27 g	0.00 g	0.30 g	0.09 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			10.10 g 5.30 g 0.00 g			10.10 g 7.30 g 0.00 g			10.80 g 0.00 g 0.01 g			10.40 g 6.00 g 0.00 g				
Ebéd	Vajgaluskaleves b, Székelykáposzta b, Félbarna kenyér			Csurgatott tojásleves b, Tavaszi pulykaragu b, Bulgur b			Zöldséges burgonyaleves b, Sertés paprikás b, Tészta köret b			Vegyes gyümölcsleves b, Zöldborsós csirkemáj b, Párolt rizs b			Sertésraguleves b, Tejbendara kakaó szóráttal b, Banán			
	Energia: 351.86 Kcal / 1,470.77 Kj			Energia: 414.10 Kcal / 1,730.94 Kj			Energia: 478.62 Kcal / 2,000.63 Kj			Energia: 404.22 Kcal / 1,689.64 Kj			Energia: 439.02 Kcal / 1,835.10 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	18.62 g	20.19 g	5.40 g	18.78 g	18.63 g	2.89 g	21.01 g	21.49 g	4.50 g	15.37 g	10.79 g	1.83 g	21.75 g	12.70 g	3.99 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
35.94 g 0.27 g 1.24 g			45.30 g 0.00 g 0.80 g			49.27 g 0.54 g 1.74 g			60.40 g 5.05 g 0.61 g			62.36 g 5.27 g 0.72 g				



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00006) Bölcsöde	Uzsonna	Tejszelet, Alma			Gyümölcsjoghurt, Édeskeksz			Mákkal töltött kifli			Csirkemell sonka, Margarin, Félbarna kenyér			Kefír, Sajtos kifli		
		Energia: 159.90 Kcal / 668.38 Kj			Energia: 291.78 Kcal / 1,219.64 Kj			Energia: 203.99 Kcal / 852.68 Kj			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 Kj			Energia: 237.26 Kcal / 991.75 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.43 g	8.02 g	3.34 g	9.57 g	6.63 g	3.25 g	6.07 g	5.81 g	2.28 g	9.51 g	2.75 g	0.87 g	12.80 g	6.89 g	0.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18.00 g	8.90 g	0.14 g	47.83 g	16.99 g	0.51 g	31.61 g	3.36 g	0.50 g	22.71 g	0.00 g	1.11 g	30.72 g	0.00 g	1.04 g		

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

.....
Dietetikus