



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
(00006) Bölcsöde	Reggeli	Tej 2dl, Mákkal töltött kifli			Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiörlésű kenyér			Gyümölcs tea, Lekváros bukta			Tej 2dl, Kenőmájás, Félbarna kenyér, Jégcsapretek		
		Energia: 328.39 Kcal / 1,372.67 KJ			Energia: 235.18 Kcal / 983.05 KJ			Energia: 29.84 Kcal / 124.73 KJ			Energia: 312.40 Kcal / 1,305.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.87 g	11.41 g	5.30 g	11.74 g	9.73 g	5.12 g	3.34 g	11.18 g	2.92 g	15.14 g	12.97 g	6.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		42.21 g	3.36 g	0.73 g	24.83 g	5.00 g	1.33 g	29.64 g	15.90 g	0.41 g	32.65 g	6.24 g	1.23 g
	Tízórai	Ananászbefőtt			Alma befőtt			Meggybefőtt magozott			Mandarin		
		Energia: 44.03 Kcal / 184.05 KJ			Energia: 43.19 Kcal / 180.53 KJ			Energia: 45.17 Kcal / 188.81 KJ			Energia: 42.20 Kcal / 176.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.20 g	0.10 g	0.00 g	0.15 g	0.15 g	0.00 g	0.30 g	0.09 g	0.00 g	0.63 g	0.27 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
10.10 g		5.30 g	0.00 g	10.10 g	7.30 g	0.00 g	10.40 g	6.00 g	0.00 g	8.82 g	0.00 g	0.00 g	
Ebéd	Csurgatott tojásleves b, Pulykasült b, Zöldborsófőzelék b, Félbarna kenyér			Kertészleves b, Kukoricás csirkés spagetti b			Almaleves b, Bácskai rizseshús b, Vegyes vágott savanyú			Pulykaraguleves b, Gránátos kocka b			
	Energia: 435.22 Kcal / 1,819.22 KJ			Energia: 399.80 Kcal / 1,671.16 KJ			Energia: 346.62 Kcal / 1,448.87 KJ			Energia: 406.22 Kcal / 1,698.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	25.71 g	19.07 g	3.49 g	19.68 g	14.06 g	3.33 g	14.28 g	8.93 g	2.01 g	20.21 g	12.13 g	1.87 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	39.46 g	0.00 g	1.28 g	52.70 g	0.91 g	1.48 g	51.49 g	5.04 g	1.02 g	53.22 g	0.27 g	1.61 g	



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
(00006) Bölcsöde	Ebéd				
	Uzsonna	Túró Rudi, Alma	Sertés sonka, Vajkrém natúr, Félbarna kenyér, Kígyóborka	Gyümölcsjoghurt, Kifli	Túrós táska
		Energia: 187.37 Kcal / 783.21 KJ	Energia: 151.11 Kcal / 631.64 KJ	Energia: 302.71 Kcal / 1,265.33 KJ	Energia: 192.36 Kcal / 804.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.34 g 8.17 g 4.33 g	10.00 g 2.62 g 0.92 g	10.29 g 6.14 g 3.26 g	4.72 g 10.80 g 3.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	23.60 g 15.89 g 0.03 g	21.72 g 0.00 g 1.19 g	50.95 g 12.99 g 1.00 g	18.85 g 5.00 g 0.39 g	

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

.....
Dietetikus