



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00006) Bölcsöde	Reggeli	Gyümölcs tea, Sajtos croissan	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: 29.84 Kcal / 124.73 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
		6.29 g 14.66 g 7.05 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	
	25.03 g 5.00 g 0.44 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	Ananászbefőtt	Alma befőtt	Narancs	Meggybefőtt magozott
		Energia: 44.03 Kcal / 184.05 Kj	Energia: 43.19 Kcal / 180.53 Kj	Energia: 37.27 Kcal / 155.79 Kj	Energia: 45.17 Kcal / 188.81 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	0.54 g 0.18 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	
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	10.40 g 6.00 g 0.00 g		
Ebéd	Csurgatott tojásleves b, Tavaszi pulykaragu b, Bulgur b	Kertészleves b, Sertés paprikás b, Tészta köret b	Meggyleves b, Csirkemáj rizottó b	Palócleves b, Tejbendara kakaó szórattal b, Banán	
	Energia: 414.10 Kcal / 1,730.94 Kj	Energia: 428.07 Kcal / 1,789.33 Kj	Energia: 381.70 Kcal / 1,595.51 Kj	Energia: 482.46 Kcal / 2,016.68 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	18.78 g 18.63 g 2.89 g	21.01 g 19.66 g 4.28 g	18.55 g 10.19 g 3.82 g	19.99 g 15.57 g 4.83 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
45.30 g 0.00 g 0.80 g	40.95 g 0.27 g 1.73 g	52.75 g 5.00 g 0.56 g	68.23 g 5.22 g 0.67 g		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00006) Bölcsöde	Uzsonna	Gyümölcsjoghurt, Gabonás rostos keksz	Mákkal töltött kifli	Csirkemell sonka, Margarin, Félbarna kenyér	Kefir, Sajtos kifli								
		Energia: 166.11 Kcal / 694.34 Kj	Energia: 203.99 Kcal / 852.68 Kj	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 Kj	Energia: 237.26 Kcal / 991.75 Kj								
		Fehérje 7.59 g	Zsír 10.74 g	T.Zsírsv 3.79 g	Fehérje 6.07 g	Zsír 5.81 g	T.Zsírsv 2.28 g	Fehérje 9.51 g	Zsír 2.75 g	T.Zsírsv 0.87 g	Fehérje 12.80 g	Zsír 6.89 g	T.Zsírsv 0.11 g
		Szénhidrát 36.74 g	Cukor 18.98 g	Só 0.84 g	Szénhidrát 31.61 g	Cukor 3.36 g	Só 0.50 g	Szénhidrát 22.71 g	Cukor 0.00 g	Só 1.11 g	Szénhidrát 30.72 g	Cukor 0.00 g	Só 1.04 g

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

.....
Dietetikus