



Heti étlap 2024.09.02. - 2024.09.06.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|------------------------------------|----------------|---|------------------------------------|------------|---|------------------------------------|------------|---|------------------------------------|------------|---|------------------------------------|------------|---|--------|--------|
| (00006) Bölcsöde | Reggeli | Tej 2dl, Búrkifli, mákos | | | Gyümölcs tea, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiörlésű kenyér, Zöldpaprika | | | Tej 2dl, Főtt tojás b, Margarin, Félbarna kenyér | | | Tej 2dl, Kenőmájás, Teljes kiörlésű kenyér, Jégcsapretek | | | Gyümölcs tea, Körözött, Félbarna kenyér, Paradicsom | | |
| | | Energia: 357.06 Kcal / 1,492.51 KJ | | | Energia: 189.06 Kcal / 790.27 KJ | | | Energia: 278.59 Kcal / 1,164.51 KJ | | | Energia: 256.28 Kcal / 1,071.25 KJ | | | Energia: 142.05 Kcal / 593.77 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 11.95 g | 16.20 g | 3.02 g | 11.95 g | 3.24 g | 0.81 g | 13.46 g | 10.40 g | 4.38 g | 12.53 g | 8.90 g | 4.33 g | 5.39 g | 0.69 g | 0.14 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 37.75 g | 0.00 g | 1.48 g | 27.73 g | 5.00 g | 1.00 g | 31.68 g | 0.00 g | 1.18 g | 30.43 g | 6.24 g | 0.96 g | 28.16 g | 5.00 g | 0.81 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Tízórai | Őszibarackbefőtt | | | Banán | | | Alma befőtt | | | Alma | | | Ananászbefőtt | | |
| | | Energia: 43.90 Kcal / 183.50 KJ | | | Energia: 94.47 Kcal / 394.88 KJ | | | Energia: 43.19 Kcal / 180.53 KJ | | | Energia: 27.99 Kcal / 117.00 KJ | | | Energia: 44.03 Kcal / 184.05 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | 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 | 1.17 g | 0.09 g | 0.00 g | 0.15 g | 0.15 g | 0.00 g | 0.36 g | 0.00 g | 0.00 g | 0.20 g | 0.10 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 | 21.78 g | 0.00 g | 0.05 g | 10.10 g | 7.30 g | 0.00 g | 6.30 g | 0.00 g | 0.01 g | 10.10 g | 5.30 g | 0.00 g | |
| | Ebéd | Zöldségleves b, Pulyka aprópecsenye b, Zöldbabfőzelék b | | | Daragaluska leves b, Harcsapaprikás b, Tészta köret b | | | Karfiolkrémleves b, Levesgyöngy, Zöldborsós pulykaragu b, Párolt rizs b | | | Csurgatott tojásleves b, Húsgombóc b, Paradicsom mártás b, Burgonya féladag b | | | Köményleves b, Sült csirkecomb b, Karfiolfőzelék b | | |
| Energia: 337.01 Kcal / 1,408.70 KJ | | | Energia: 408.94 Kcal / 1,709.37 KJ | | | Energia: 463.61 Kcal / 1,937.89 KJ | | | Energia: 403.80 Kcal / 1,687.88 KJ | | | Energia: 374.24 Kcal / 1,564.32 KJ | | | | |
| Fehérje | | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| 19.60 g | | 16.39 g | 3.64 g | 19.21 g | 16.03 g | 2.99 g | 19.86 g | 21.62 g | 4.19 g | 16.27 g | 15.44 g | 2.83 g | 29.29 g | 19.36 g | 3.43 g | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 26.84 g | 0.57 g | 0.94 g | 46.31 g | 0.00 g | 1.73 g | 62.38 g | 0.32 g | 0.92 g | 49.18 g | 5.00 g | 1.32 g | 20.68 g | 0.29 g | 0.85 g | | |



Heti étlap 2024.09.02. - 2024.09.06.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------------|------------------------------------|--|------------------------------------|----------------------------------|
| (00006) Bölcsöde | Ebéd | | | | | |
| | Uzsonna | Kockasajt, Kifli, Alma | Tej 2dl, Túrós táska | Trappista sajt, Margarin, Rozsos kenyér, Kígyóuborka | Gyümölcsle 100%-os, Pudingos levél | Kefír, Kifli |
| | | Energia: 196.41 Kcal / 820.99 Kj | Energia: 316.76 Kcal / 1,324.06 Kj | Energia: 218.34 Kcal / 912.66 Kj | Energia: 286.21 Kcal / 1,196.36 Kj | Energia: 202.71 Kcal / 847.33 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 6.16 g 2.75 g 1.73 g | 11.52 g 16.40 g 6.31 g | 11.41 g 9.79 g 8.10 g | 3.19 g 11.06 g 2.96 g | 11.50 g 0.55 g 0.24 g |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| 36.30 g 0.90 g 0.62 g | 29.45 g 5.00 g 0.62 g | 21.08 g 0.00 g 0.89 g | 44.97 g 29.21 g 0.43 g | 37.70 g 0.00 g 1.11 g | | |
| | | | | | | |

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

.....
Dietetikus