


























Heti étlap 2019.07.01. - 2019.07.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(01000) Nyári tábor	Tea, Rozskenyér, Liga margarin tejmentes , Bécsi felvágott, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes , Párizsi Kométa, Hónapos retek	Padlizsánkrém TM, Tea, Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes , Tavasz felvágott, Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma
		Energia: 215.67 Kcal / 901.50 KJ	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ	Energia: 258.27 Kcal / 1,079.57 KJ	Energia: 277.46 Kcal / 1,159.78 KJ	Energia: 249.08 Kcal / 1,041.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.98 g 7.56 g 1.91 g	14.28 g 14.20 g 4.02 g	5.50 g 11.41 g 2.91 g	12.34 g 12.93 g 3.58 g	9.43 g 8.54 g 2.25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32.69 g 9.99 g 0.58 g	29.18 g 6.99 g 1.37 g	33.00 g 9.99 g 0.62 g	27.47 g 6.99 g 1.06 g	33.21 g 9.99 g 1.56 g		
	 	  				
Ebéd	(01000) Nyári tábor	Tarhonyaleves, Mexikói sertés tokány isk, Párolt rizs, Alma	Csontleves cérnametélttel, Paprikás krumpli kolbásszal, Csemegeuborka	Tejfölös sertésraguleves, Káposztás kocka, Alma	Karfiolleves, Mustáros sült tarja, Párolt rizs	Brokkolikrémleves pirított zsemlekockáva, Lecsós pulyka isk, Bulgur
		Energia: 702.36 Kcal / 2,935.86 KJ	Energia: 520.06 Kcal / 2,173.85 KJ	Energia: 728.39 Kcal / 3,044.67 KJ	Energia: 883.21 Kcal / 3,691.82 KJ	Energia: 672.48 Kcal / 2,810.97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.06 g 22.33 g 3.58 g	19.22 g 18.15 g 5.37 g	31.48 g 21.89 g 4.60 g	23.25 g 56.44 g 16.53 g	34.31 g 29.47 g 7.83 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
98.42 g 0.00 g 6.15 g	68.25 g 0.00 g 4.80 g	128.95 g 16.18 g 0.96 g	70.11 g 0.00 g 3.51 g	70.43 g 0.00 g 4.73 g		
	 	  	  	   		
Uzsonna	(01000) Nyári tábor	Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes , Minidzsem	Gyümölcsrizs tejmentes	Tonhalsaláta, Rozskenyér	Vaníliás rizstejbedara	Fahéjas almasaláta
		Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ	Energia: 241.54 Kcal / 1,009.64 KJ	Energia: 150.21 Kcal / 627.88 KJ	Energia: 168.43 Kcal / 704.04 KJ	Energia: 55.60 Kcal / 232.41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.37 g 7.62 g 1.96 g	3.39 g 7.27 g 1.94 g	13.09 g 9.61 g 2.15 g	2.40 g 0.80 g 0.09 g	0.64 g 0.66 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2019.07.01. - 2019.07.05.

		32.36 g	10.86 g	0.55 g	40.35 g	7.07 g	0.12 g	25.02 g	0.00 g	1.72 g	37.72 g	19.99 g	0.03 g	10.81 g	0.00 g	0.02 g
																

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!

Balogh Lilla
dietetikus

Gáspár Tímea
dietetikus

Balla Márton
dietetikus

