



# Étlap



Reggeli, Tízórai, Ebéd, Uzsonna, Vacsora, Pótétkezés étkezésekre

Kölyök Kft. 00 Központ

2018.06.01. - 2018.06.30.

Diéta	Időpont	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
(00149) Tejmentés ovis	2018.06.01 péntek	<b>Rizsital, Margarin bebo 10 g TM, Méz, Teljeskiörlesű kenyér</b>	<b>Paradicsom leves ovi, Csíkos tokány tejmentés ovis, Párolt rizs ovi, Színes saláta ovis</b>	<b>Gyümölcs, Mákospogácsa tejmentés ovis</b>
	Napi összesen			
	Energia(Kcal / Kj)	Energia	Energia	Energia
	994,72/4 157,93	236,09/986,86	642,86/2 687,15	115,77/483,92
	Fehérje(g)	Fehérje	Fehérje	Fehérje
	24,77	Zsír	Zsír	Zsír
	Zsír(g)	3,72	5,78	2,93
	39,76	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír
	9,30	Szénhidrát	Szénhidrát	Szénhidrát
	133,08	1,21	42,04	1,22
Szénhidrát(g)	Cukor	Só	Cukor	
32,97	Só	Só	Só	
Só(g)	20,59	0,39	12,18	
3,08	2,38	0,20	0,31	
2018.06.04 hétfő	Napi összesen	<b>Rizsital, Margarin bebo 10 g TM, Zala felvágott, Teljeskiörlesű kenyér, Zöldség</b>	<b>Burgonyaleves zöldséges ovis, Natúr sertésszelet ovis, Piritott dara 50 g ovis, Gyümölcsmártás tejmentés ovis</b>	<b>Paprikás felvágott, Zöldség, Teljeskiörlesű kenyér</b>
Energia(Kcal / Kj)	Energia	Energia	Energia	
924,36/3 863,82	229,66/959,98	593,67/2 481,54	101,03/422,31	
Fehérje(g)	Fehérje	Fehérje	Fehérje	
31,96	Zsír	Zsír	Zsír	
28,88	6,36	8,86	3,14	
28,88	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír	
5,69	Szénhidrát	Szénhidrát	Szénhidrát	
126,27	2,30	30,88	0,02	
Szénhidrát(g)	Cukor	Só	Cukor	
21,41	Só	Só	Só	
Só(g)	8,44	0,77	12,97	
3,40	2,34	0,00	0,29	
2018.06.05 kedd	Napi összesen	<b>Főtt tojás karika ovis, Teljeskiörlesű kenyér, Zöldség, Margarin bebo 10 g TM, Rizsital</b>	<b>Pirított csirkemáj ovis, Párolt rizs ovi, Csemege uborka, Zöldségkrémleves tejmentés ovis</b>	<b>Kifli, Gyümölcsturmix tejmentés</b>
Energia(Kcal / Kj)	Energia	Energia	Energia	
970,90/4 058,36	225,94/944,43	465,66/1 946,46	279,30/1 167,47	
Fehérje(g)	Fehérje	Fehérje	Fehérje	
32,27	Zsír	Zsír	Zsír	
27,16	6,72	8,27	5,36	
27,16	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír	
4,61	Szénhidrát	Szénhidrát	Szénhidrát	
147,82	1,83	30,91	0,18	
Szénhidrát(g)	Cukor	Só	Cukor	
24,68	Só	Só	Só	
Só(g)	8,44	0,46	0,26	
3,08	2,59	15,98	0,03	





# Étlap



Reggeli, Tízórai, Ebéd, Uzsonna, Vacsora, Pótétkezés étkezésekre

Kölyök Kft. 00 Központ

2018.06.01. - 2018.06.30.

Diéta	Időpont	Tízórai	Ebéd	Uzsonna			
(00149) Tejmentés ovis							
	2018.06.06 szerda	Napi összesen	<b>Citromos tea ovis, Teljeskiőrlésű kenyér, Olajoshal, Margarin bebo 10 g TM</b>	<b>Karfiolleves tejmentés ovis, Bolonai makaróni tejm. ovis, Gyümölcs</b>	<b>Löncshús kg, Margarin bebo 10 g TM, Teljeskiőrlésű kenyér</b>		
	Energia(Kcal / Kj)	Energia	Energia	Energia			
	881,55/3 684,88	201,20/841,02	537,52/2 246,83	142,83/597,03			
Fehérje(g)	32,37	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
Zsír(g)	34,90	6,65	7,13	20,71	20,60	5,01	7,17
T.Zsír(g)	9,24	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát
Szénhidrát(g)	107,73	1,81	27,34	5,24	65,98	2,19	14,41
Cukor(g)	16,40	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só
Só(g)	3,12	13,44	0,61	2,51	1,70	0,45	0,81
2018.06.07 csütörtök	Napi összesen	<b>Rizsital, Margarin bebo 10 g TM, Barackíz, Teljeskiőrlésű kenyér</b>	<b>Parajfőzelék tejmentés ovis, Főtt tojás ovis, Sütemény tejmentés ovis</b>	<b>Házi májkrém tejmentés ovis, Kifli, Zöldség</b>			
Energia(Kcal / Kj)	Energia	Energia	Energia				
980,47/4 098,36	230,38/962,99	554,41/2 317,43	195,68/817,94				
Fehérje(g)	28,29	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
Zsír(g)	35,77	3,74	5,78	17,66	22,98	6,89	7,01
T.Zsír(g)	8,14	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát
Szénhidrát(g)	135,21	1,21	40,59	4,37	68,58	2,56	26,04
Cukor(g)	36,28	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só
Só(g)	2,25	17,79	0,39	18,49	1,31	0,00	0,55
2018.06.08 péntek	Napi összesen	<b>Főtt virsli ovis, Ketchup Univer, Teljeskiőrlésű kenyér, Citromos tea ovis</b>	<b>Sárgaborsó leves zs.kock. ovi, Rántott sertésszelet ovi, Mexikói rizs ovis, Színes saláta ovis</b>	<b>Teljeskiőrlésű kenyér, Gyümölcs, Margarin bebo 10 g TM</b>			
Energia(Kcal / Kj)	Energia	Energia	Energia				
1 070,87/4 476,24	275,23/1 150,46	671,31/2 806,08	124,33/519,70				
Fehérje(g)	41,91	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
Zsír(g)	41,18	10,63	12,44	28,10	24,63	3,18	4,11
T.Zsír(g)	9,58	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát
Szénhidrát(g)	131,53	4,62	29,80	3,99	83,42	0,97	18,31
Cukor(g)	16,35	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só





# Étlap



Reggeli,Tízórai,Ebéd,Uzsonna,Vacsora,Pótétkezés étkezésekre

Kölyök Kft. 00 Központ

2018.06.01. - 2018.06.30.

Diéta	Időpont		Tízórai		Ebéd		Uzsonna	
<b>(00149) Tejmentés ovis</b>	Só(g)	4,51	14,39	2,01	1,51	2,10	0,45	0,40
	2018.06.11 hétfő	Napi összesen	<b>Kakaó rizstejjel ovis, Gépsonka, Teljeskiörlésű kenyér, Margarin bebo 10 g TM, Zöldség</b>		<b>Tojásos leves ovi, Édeskáposzta főzelék rf ovis, Párolt sertésragu ovis, Teljeskiörlésű kenyér</b>		<b>Teljeskiörlésű kenyér, Tavaszi felvágott, Zöldség, Margarin bebo 10 g TM</b>	
	Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia		Energia	
	814,26/3 403,61		257,38/1 075,85		420,02/1 755,68		136,86/572,07	
	Fehérje(g)	32,98	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
	Zsír(g)	30,99	7,80	7,30	20,33	17,54	4,85	6,15
	T.Zsír(g)	6,77	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát
	Szénhidrát(g)	99,68	1,85	39,83	3,12	44,48	1,80	15,37
	Cukor(g)	18,26	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só
Só(g)	3,23	17,79	0,56	0,02	2,00	0,45	0,67	
2018.06.12 kedd	Napi összesen	<b>Gyümölcstea ovis, Sárgarépas sajtkrém tej. ovis, Teljeskiörlésű kenyér</b>		<b>Ivólé, Rizseshús s.lapocka ovis, Színes saláta ovis</b>		<b>Margarin bebo 10 g TM, Zala felvágott, Zöldség, Zsemle</b>		
Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia		Energia		
925,08/3 866,83		136,85/572,03		565,61/2 364,25		222,62/930,55		
Fehérje(g)	24,44	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
Zsír(g)	30,36	2,88	3,89	13,62	19,51	7,94	6,96	
T.Zsír(g)	39,62	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	136,10	0,98	21,78	36,60	82,51	2,04	31,81	
Cukor(g)	28,93	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	3,13	6,99	0,35	21,49	1,45	0,45	1,33	
2018.06.13 szerda	Napi összesen	<b>Citromos tea ovis, Szárnyas húskrém reg. ovis, Teljeskiörlésű kenyér, Zöldség</b>		<b>Babgulyás ovis, Burgonyás tészta ovis, Csemege uborka, Gyümölcs</b>		<b>Margarin bebo 10 g TM, Soproni felvágott, Teljeskiörlésű kenyér</b>		
Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia		Energia		
1 069,35/4 469,88		238,16/995,51		677,51/2 831,99		153,68/642,38		
Fehérje(g)	35,96	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
Zsír(g)	43,47	6,66	10,15	24,30	24,83	5,00	8,49	
T.Zsír(g)	9,88	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	131,54	2,17	29,68	5,02	87,70	2,69	14,16	
Cukor(g)	13,44	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	4,34	12,99	0,77	0,00	3,18	0,45	0,39	





# Étlap



Reggeli, Tízórai, Ebéd, Uzsonna, Vacsora, Pótétkezés étkezésekre

Kölyök Kft. 00 Központ

2018.06.01. - 2018.06.30.

Diéta	Időpont	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	
(00149) Tejmentés ovis					
	2018.06.14 csütörtök	Napi összesen	<b>Rizsital, Kukoricapehely (corn flakes)</b>	<b>Pulyka pörkölt ovi, Teljeskiörlesű kenyér, Tökfőzelék tejmentes ovis, Sütemény tejmentes ovis</b>	<b>Zöldség, Tejmentes növényi sajtkrém, Kifli</b>
	Energia(Kcal / Kj)	Energia	Energia	Energia	
	990,93/4 142,09	207,79/868,56	600,30/2 509,25	182,84/764,27	
	Fehérje(g)	Fehérje	Fehérje	Fehérje	
	28,65	Zsír	Zsír	Zsír	
	35,04	2,10	4,85	5,33	
	T.Zsír(g)	T.Zsír(g)	T.Zsír(g)	T.Zsír(g)	
	9,84	Szénhidrát	Szénhidrát	Szénhidrát	
	138,76	1,56	38,55	3,44	
Cukor(g)	Cukor	Só	Cukor		
27,49	7,99	0,00	0,00		
Só(g)	3,58		19,50	3,40	
2018.06.15 péntek	Napi összesen	<b>Rizsital, Margarin bebo 10 g TM, Méz, Teljeskiörlesű kenyér</b>	<b>Zöldbableves zölds mir. ovis, Sült csirkecomb ovis, Hagymás törtburgonya ovi, Csemege uborka</b>	<b>Gyümölcs, Tökmagos pogácsa tejm. ovis</b>	
Energia(Kcal / Kj)	Energia	Energia	Energia		
1 029,61/4 303,77	236,09/986,86	622,40/2 601,63	171,12/715,28		
Fehérje(g)	Fehérje	Fehérje	Fehérje		
55,87	Zsír	Zsír	Zsír		
36,00	3,72	5,78	5,87		
T.Zsír(g)	T.Zsír(g)	T.Zsír(g)	T.Zsír(g)		
6,05	Szénhidrát	Szénhidrát	Szénhidrát		
118,53	1,21	42,04	1,01		
Cukor(g)	Cukor	Só	Cukor		
20,85	20,59	0,39	0,14		
Só(g)	2,85		2,24	0,12	
2018.06.18 hétfő	Napi összesen	<b>Margarin bebo 10 g TM, Gépsonka, Teljeskiörlesű kenyér, Citromos tea ovis</b>	<b>Daragaluska leves ovi, Sertés pörkölt ovi, Teljeskiörlesű kenyér, Sárgaborsófőzelék tejm. ovis</b>	<b>Turista felvágott, Teljeskiörlesű kenyér, Zöldség, Margarin bebo 10 g TM</b>	
Energia(Kcal / Kj)	Energia	Energia	Energia		
969,31/4 051,72	181,19/757,37	654,76/2 736,90	133,36/557,44		
Fehérje(g)	Fehérje	Fehérje	Fehérje		
42,13	Zsír	Zsír	Zsír		
38,63	6,47	4,97	6,48		
T.Zsír(g)	T.Zsír(g)	T.Zsír(g)	T.Zsír(g)		
8,93	Szénhidrát	Szénhidrát	Szénhidrát		
112,06	1,33	27,38	1,40		
Cukor(g)	Cukor	Só	Cukor		
14,30	13,44	0,56	0,45		
Só(g)	3,75		2,80	0,39	





# Étlap



Reggeli, Tízórai, Ebéd, Uzsonna, Vacsora, Pótétkezés étkezésekre

Kölyök Kft. 00 Központ

2018.06.01. - 2018.06.30.

Diéta	Időpont		Tízórai		Ebéd		Uzsonna	
(00149) Tejmentés ovis								
	2018.06.19 kedd	Napi összesen	Gyümölcsstea ovis, Házi májkrémes tk.kenyér ovis, Zöldség		Paradicsom leves ovi, Párolt rizs ovi, Céklasaláta ovi, Párizsi szelet tejmentes ovis		Teljeskiörlésű kenyér, Zöldség, Halas szendvicsskrém ovis	
Energia(Kcal / Kj)			Energia		Energia		Energia	
1 200,87/5 019,64			200,93/839,89		771,87/3 226,42		228,07/953,33	
Fehérje(g)	40,69	Fehérje	Zsír	4,85	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
Zsír(g)	45,68	7,39	4,85	26,04	26,26	7,26	14,57	
T.Zsír(g)	9,80	T.Zsír(g)	Szénhidrát	4,09	106,66	3,77	16,69	
Szénhidrát(g)	154,95	1,94	31,60	4,09	106,66	3,77	16,69	
Cukor(g)	25,22	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	5,81	6,99	0,90	18,23	4,04	0,00	0,87	
	2018.06.20 szerda	Napi összesen	Rizsital, Margarin bebo 10 g TM, Főtt tojás ovis, Teljeskiörlésű kenyér		Mákos metélt ovis, Gyümölcs, Frankfurtileves tejmentes ovis		Lönchús kg, Zöldség, Zsemle	
Energia(Kcal / Kj)			Energia		Energia		Energia	
1 026,15/4 289,31			253,09/1 057,92		580,28/2 425,57		192,78/805,82	
Fehérje(g)	36,73	Fehérje	Zsír	10,58	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
Zsír(g)	37,11	9,06	10,58	20,16	22,76	7,51	3,77	
T.Zsír(g)	8,89	T.Zsír(g)	Szénhidrát	5,22	72,78	1,22	31,98	
Szénhidrát(g)	134,89	2,45	30,13	5,22	72,78	1,22	31,98	
Cukor(g)	23,83	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	3,73	8,44	0,53	15,39	1,93	0,00	1,27	
	2018.06.21 csütörtök	Napi összesen	Rizsital, Margarin bebo 10 g TM, Zala felvágott, Teljeskiörlésű kenyér		Ivólé, Párolt pulykaragu ovis, Teljeskiörlésű kenyér, Burgonyafőzelék tejmentes ovis		Margarin bebo 10 g TM, Teljeskiörlésű kenyér, Gyümölcs	
Energia(Kcal / Kj)			Energia		Energia		Energia	
934,40/3 905,79			223,78/935,40		586,29/2 450,69		124,33/519,70	
Fehérje(g)	28,95	Fehérje	Zsír	8,77	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
Zsír(g)	29,02	6,00	8,77	19,77	16,14	3,18	4,11	
T.Zsír(g)	38,18	T.Zsír(g)	Szénhidrát	34,91	88,58	0,97	18,31	
Szénhidrát(g)	136,87	2,30	29,98	34,91	88,58	0,97	18,31	
Cukor(g)	29,38	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	







# Étlap



Reggeli, Tízórai, Ebéd, Uzsonna, Vacsora, Pótétkezés étkezésekre

Kölyök Kft. 00 Központ

2018.06.01. - 2018.06.30.

Diéta	Időpont		Tízórai		Ebéd		Uzsonna	
<b>(00149) Tejmentés ovis</b>	Só(g)	2,30	8,44	0,77	20,49	1,13	0,45	0,40
	2018.06.22 péntek	Napi összesen	<b>Gyümölcsstea ovis, Halas szendvicsskrém ovis, Teljeskiörlésű kenyér</b>		<b>Tavaszi tokány ovis, Bulgur köret ovis, Gyümölcs, Meggyleves tejmentes ovis</b>		<b>Barackíz, Teljeskiörlésű kenyér</b>	
	Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia		Energia	
	1 004,98/4 200,82		251,56/1 051,52		639,05/2 671,23		114,37/478,07	
	Fehérje(g)	31,00	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
	Zsír(g)	39,70	6,91	14,48	21,23	24,85	2,86	0,37
	T.Zsír(g)	9,77	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát
	Szénhidrát(g)	132,44	3,77	23,00	5,98	84,67	0,02	24,77
	Cukor(g)	27,06	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só
Só(g)	2,32	6,99	0,87	10,72	1,16	9,35	0,29	
2018.06.25 hétfő	Napi összesen	<b>Kakaó rizstejjel ovis, Margarin bebo 10 g TM, Gépsonka, Teljeskiörlésű kenyér</b>		<b>Csontleves tésztabetéttel ovi, Pulyka pörkölt ovi, Teljeskiörlésű kenyér, Zöldbabzözelék tejm. ovis</b>		<b>Teljeskiörlésű kenyér, Gyümölcs, Margarin bebo 10 g TM</b>		
Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia		Energia		
885,18/3 700,05		251,50/1 051,27		509,35/2 129,08		124,33/519,70		
Fehérje(g)	34,74	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
Zsír(g)	31,96	7,44	7,21	24,12	20,64	3,18	4,11	
T.Zsír(g)	6,05	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	113,33	1,85	38,93	3,23	56,09	0,97	18,31	
Cukor(g)	19,50	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	4,95	17,79	0,56	1,26	3,99	0,45	0,40	
2018.06.26 kedd	Napi összesen	<b>Gyümölcsstea ovis, Teljeskiörlésű kenyér, Zöldség, Tojáskrém tejm. ovis</b>		<b>Karalábéleves zöldséges ovis, Lecsós csirkemáj ovi, Tört burgonya ovis, Csemege uborka</b>		<b>Párizsi, Zsemle, Zöldség</b>		
Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia		Energia		
981,45/4 102,46		255,69/1 068,78		540,37/2 258,75		185,39/774,93		
Fehérje(g)	40,20	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
Zsír(g)	39,47	9,20	13,53	23,77	22,74	7,23	3,20	
T.Zsír(g)	9,32	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	





# Étlap



Reggeli, Tízórai, Ebéd, Uzsonna, Vacsora, Pótétkezés étkezésekre

Kölyök Kft. 00 Központ

2018.06.01. - 2018.06.30.

Diéta	Időpont		Tízórai		Ebéd		Uzsonna	
<b>(00149) Tejmentés ovis</b>	Szénhidrát(g)	114,43	3,41	23,90	4,88	58,82	1,03	31,71
	Cukor(g)	7,02	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só
	Só(g)	9,05	6,99	1,63	0,03	6,23	0,00	1,19
2018.06.27 szerda	Napi összesen		<b>Főtt virsli ovis, Ketchup Univer, Teljeskiörlésű kenyér, Rizsital</b>		<b>Gulyásleves ovi, Darástészta ízzel ovis, Gyümölcs</b>		<b>Margarin bebo 10 g TM, Teljeskiörlésű kenyér, Zöldség</b>	
Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia		Energia		
1 099,76/4 597,00		304,56/1 273,06		685,86/2 866,89		109,34/457,04		
Fehérje(g)	36,01	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
Zsír(g)	36,91	11,21	14,32	21,50	18,63	3,30	3,96	
T.Zsír(g)	9,87	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	154,08	4,86	32,37	4,04	106,70	0,97	15,01	
Cukor(g)	29,19	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	3,96	9,39	2,01	19,35	1,56	0,45	0,39	
2018.06.28 csütörtök	Napi összesen		<b>Gépsonka, Teljeskiörlésű kenyér, Zöldség, Rizsital, Margarin bebo 10 g TM</b>		<b>Rántott lev. zskockával ovis, Paradicsomos húsgombóc ovis, Főtt burgonya ovi</b>		<b>Löncshús kg, Teljeskiörlésű kenyér, Gyümölcs</b>	
Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia		Energia		
830,79/3 472,70		216,40/904,55		483,14/2 019,53		131,25/548,63		
Fehérje(g)	27,43	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
Zsír(g)	28,91	7,41	6,94	14,93	18,06	5,09	3,91	
T.Zsír(g)	6,90	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	113,68	1,57	30,85	4,09	64,26	1,24	18,57	
Cukor(g)	20,43	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	5,38	8,44	0,56	11,99	4,10	0,00	0,72	
2018.06.29 péntek	Napi összesen		<b>Citromos tea ovis, Teljeskiörlésű kenyér, Tejmentes növényi sajtkrém</b>		<b>Zöldborsóleves mir. ovi, Csirkepörkölt ovis, Párolt rizs ovi, Színes saláta ovis</b>		<b>Méz, Teljeskiörlésű kenyér</b>	
Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia		Energia		
986,76/4 124,66		181,99/760,72		684,69/2 862,00		120,08/501,93		
Fehérje(g)	48,71	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
Zsír(g)	33,13	3,75	6,18	42,12	26,58	2,84	0,37	
T.Zsír(g)	7,58	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	122,15	3,46	27,58	4,10	68,35	0,02	26,22	
Cukor(g)	28,68	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	





# Étlap



Reggeli, Tízórai, Ebéd, Uzsonna, Vacsora, Pótétkezés étkezésekre

Kölyök Kft. 00 Központ

2018.06.01. - 2018.06.30.

Diéta	Időpont		Tízórai		Ebéd		Uzsonna	
(00149) Tejmentés ovis	Só(g)	4,11	12,99	0,47	3,54	3,35	12,15	0,29

