



Heti étlap 2019.01.14. - 2019.01.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00501) Idős 3x	Vaníliás tej !, Túrókrém édes, Kenyér**	Tej !, sajtkrém , Uborka**, Kenyér**	Tejeskávé !, Tojásos sonkakrém, Jégcsapretek, Kenyér**	Citromos tea, HOT - DOG	Karamellás tej, Kakaós csiga
		Energia: 407,66 Kcal / 1 704,02 Kj	Energia: 490,52 Kcal / 2 050,37 Kj	Energia: 460,60 Kcal / 1 925,31 Kj	Energia: 386,48 Kcal / 1 615,49 Kj	Energia: 565,93 Kcal / 2 365,59 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,51 g 7,47 g 3,89 g	18,08 g 20,03 g 10,40 g	16,09 g 14,20 g 6,82 g	18,41 g 21,77 g 9,25 g	16,56 g 13,32 g 6,83 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
66,95 g 14,13 g 1,22 g	59,21 g 0,58 g 1,36 g	66,88 g 13,61 g 1,45 g	30,39 g 2,89 g 2,85 g	97,53 g 45,78 g 0,62 g		
Ebéd	(00501) Idős 3x	Húsleves*, Főtt sertéshús, Vadasmártás, Tészta köret	Póréhagyma krémleves , zsemlekocka, Sertés pörkölt, Kelkáposzta főzelék, Alma**, Kenyér**	Gesztenyés gyüm.leves, Sült csirke mell, Török rizs, Vegyesvágott	Hamisgulyás, Vagdalt , Tölkőzelék , Alma**, Kenyér**	Karalábé leves *mir*, Csirkemáj rizottó (mexikói), cékla saláta!, Mandarin
		Energia: 1 694,54 Kcal / 7 083,18 Kj	Energia: 2 311,24 Kcal / 9 660,98 Kj	Energia: 1 029,63 Kcal / 4 303,85 Kj	Energia: 2 025,66 Kcal / 8 467,26 Kj	Energia: 1 546,49 Kcal / 6 464,33 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		74,12 g 61,46 g 21,34 g	86,04 g 75,39 g 12,35 g	33,92 g 58,05 g 14,97 g	72,29 g 81,39 g 13,22 g	68,88 g 34,53 g 3,79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
208,28 g 5,32 g 4,89 g	323,34 g 0,58 g 11,07 g	158,31 g 14,61 g 14,32 g	247,98 g 2,57 g 2,91 g	241,65 g 0,01 g 7,35 g		





Heti étlap 2019.01.14. - 2019.01.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00501) Idős 3x	Csirkemell sonka, Margarin** ráma, Jégcsapretek, Korpás zsemle, kifli	Kenőmájaskrém !, Pritamin paprika, Kenyér**	Barackíz**, Alma**, Kenyér**	Kolbászkrém, Pritamin paprika, Kenyér**	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Uborka**, Kenyér**										
		Energia: 303,86 Kcal / 1 270,13 KJ	Energia: 263,47 Kcal / 1 101,30 KJ	Energia: 241,19 Kcal / 1 008,17 KJ	Energia: 267,98 Kcal / 1 120,16 KJ	Energia: 441,73 Kcal / 1 846,43 KJ										
		Fehérje 13,47 g	Zsír 15,97 g	T.Zsírsvav 7,23 g	Fehérje 8,48 g	Zsír 6,07 g	T.Zsírsvav 2,59 g	Fehérje 7,40 g	Zsír 1,15 g	T.Zsírsvav 0,24 g	Fehérje 8,99 g	Zsír 6,12 g	T.Zsírsvav 2,53 g	Fehérje 14,45 g	Zsír 23,38 g	T.Zsírsvav 10,45 g
		Szénhidrát 28,43 g	Cukor 0,43 g	Só 1,81 g	Szénhidrát 43,55 g	Cukor 0,59 g	Só 1,34 g	Szénhidrát 49,56 g	Cukor 0,57 g	Só 1,22 g	Szénhidrát 43,96 g	Cukor 0,65 g	Só 1,40 g	Szénhidrát 43,70 g	Cukor 0,63 g	Só 2,31 g

