



### Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00501) Idős 3x</b>	Tej !, Májkrém !, Uborka**, Kenyér**	Kakaó !, felvágottkrém házi, Zöldpaprika**, Kenyér**	Tej !, Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Uborka**, Kenyér**	Citromos tea, HOT - DOG	Kakaó !, Túrókrém édes, Kenyér**
		Energia: 462,86 Kcal / 1 934,75 Kj	Energia: 536,97 Kcal / 2 244,53 Kj	Energia: 645,36 Kcal / 2 697,60 Kj	Energia: 386,48 Kcal / 1 615,49 Kj	Energia: 507,51 Kcal / 2 121,39 Kj
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		20,19 g    15,48 g    7,22 g	19,48 g    18,43 g    9,07 g	26,16 g    33,51 g    15,72 g	18,41 g    21,77 g    9,25 g	22,38 g    11,58 g    6,13 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
60,16 g    0,57 g    1,59 g	72,98 g    13,63 g    1,47 g	59,88 g    0,63 g    2,51 g	30,39 g    2,89 g    2,85 g	77,68 g    17,56 g    1,22 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00501) Idős 3x</b>	Csurgatott tojás leves, Sertés pörkölt, Zöldbabfőzelék , Szőlő, Kenyér**	Gombás lencseleves, Zöldséges sertésrizottó, Vegyesvágott	Gyümölcs leves *mir* !, Csirkemell paprikás, Tészta köret , Csemege uborka	Lebbencsleves, Húsroló, Kelkáposzta főzelék, Szilva, Kenyér**	Karfiolleves *mir.* , Bolognai spagetti, Trapista sajt, Körte
		Energia: 2 259,17 Kcal / 9 443,33 Kj	Energia: 1 745,39 Kcal / 7 295,73 Kj	Energia: 1 806,06 Kcal / 7 549,33 Kj	Energia: 2 690,22 Kcal / 11 245,12 Kj	Energia: 2 016,04 Kcal / 8 427,05 Kj
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		79,21 g    79,19 g    15,38 g	59,24 g    57,37 g    14,64 g	62,32 g    77,92 g    14,40 g	96,15 g    86,44 g    14,02 g	77,86 g    71,55 g    21,21 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
331,73 g    0,59 g    11,82 g	262,22 g    0,06 g    10,49 g	281,70 g    14,38 g    14,42 g	377,21 g    0,59 g    3,79 g	267,31 g    1,41 g    12,24 g		





### Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00501) Idős 3x</b>	Pulykamellsonka, Margarin** ráma, Fejessaláta 70dkg, Zsemle,kifli**	sárgarépás margarin, Trappista sajt, Paradicsom**, Zsemle,kifli**	halkrém házi, Zöldpaprika**, Kenyér**	Ivójoghurt, Pogácsa sajtos	Padlizsánkrém házi, Zöldpaprika**, Kenyér**										
		Energia: 312,98 Kcal / 1 308,26 KJ	Energia: 193,54 Kcal / 809,00 KJ	Energia: 314,07 Kcal / 1 312,81 KJ	Energia: 246,60 Kcal / 1 030,79 KJ	Energia: 411,43 Kcal / 1 719,78 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,98 g	16,72 g	7,71 g	4,81 g	7,20 g	3,40 g	9,12 g	11,25 g	4,14 g	7,52 g	4,71 g	2,40 g	13,22 g	5,35 g	0,60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,57 g	1,09 g	1,86 g	28,96 g	1,09 g	0,80 g	44,07 g	0,57 g	1,34 g	41,82 g	17,70 g	1,63 g	77,00 g	0,59 g	1,28 g		

