

Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00501) Idős 3x	Tejeskávé !, Sonka szalámi Fincsi, Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Kenyér**	Tej !, Tojáskrém házi, Uborka**, Kenyér**	Kakaó !, Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Kenyér**	Citromos tea, sajtkrém , Póréhagyma**, Kenyér**	Karamellás tej, Mákos rigó	Tej !, Felvágott (Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Jégcsapretek, Kenyér**
		Energia: 572,47 Kcal / 2 392,92 KJ	Energia: 489,09 Kcal / 2 044,40 KJ	Energia: 575,79 Kcal / 2 406,80 KJ	Energia: 316,20 Kcal / 1 321,72 KJ	Energia: 543,44 Kcal / 2 271,58 KJ	Energia: 623,94 Kcal / 2 608,07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,09 g 23,62 g 11,13 g	20,35 g 18,68 g 8,72 g	18,00 g 23,60 g 11,59 g	7,79 g 11,63 g 5,83 g	18,92 g 12,80 g 5,71 g	24,81 g 32,10 g 15,30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
67,93 g 13,71 g 2,24 g	59,58 g 0,69 g 1,35 g	72,88 g 13,56 g 1,24 g	44,99 g 2,07 g 1,34 g	90,49 g 26,91 g 1,36 g	59,04 g 0,62 g 2,35 g		
Ebéd	(00501) Idős 3x	Karalábé leves *mir*, Borsos tokány, Tészta köret , cékla saláta!	Burgonyaleves magyaros!, Húsroló, Lencsefőzelék, Kenyér**	Zellerkrémleves , Levesgyöngy 18%, Rántott hal, Zöldséges törökrizs, Körte	Felvidéki tojásleves, Sült csirke mell, Finomfőzelék , Kenyér**	Libaleves, Ludaskása, Párolt káposzta, Sütőtök**	Babgulyás, Darásmetélt ízzel, Alma**, Kenyér**
		Energia: 832,29 Kcal / 3 478,97 KJ	Energia: 2 626,81 Kcal / 10 980,07 KJ	Energia: 983,28 Kcal / 4 110,11 KJ	Energia: 1 305,28 Kcal / 5 456,07 KJ	Energia: 1 919,97 Kcal / 8 025,47 KJ	Energia: 1 808,64 Kcal / 7 560,12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		36,45 g 27,24 g 3,12 g	100,68 g 85,11 g 14,74 g	36,83 g 60,52 g 6,78 g	63,25 g 46,18 g 10,41 g	72,05 g 76,34 g 14,18 g	58,61 g 51,29 g 10,36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
104,92 g 0,01 g 10,64 g	377,48 g 3,76 g 9,12 g	70,99 g 0,00 g 4,65 g	160,00 g 5,89 g 11,00 g	237,98 g 9,99 g 7,54 g	274,31 g 38,71 g 72,34 g		

Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat		
Uzsonna	(00501) Idős 3x	Löncskrém , Jégcsapretek, Kenyér**	Ivójoghurt, Zsemle,kifli**	Barackíz**, Alma**, Kenyér**	Körözött túró házi, Zöldpaprika**, Kenyér**	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Uborka**, Zsemle,kifli**	Kockasajt db**18%, Szezámagos kifli, zsemle		
		Energia: 293,81 Kcal / 1 228,13 KJ	Energia: 236,42 Kcal / 988,24 KJ	Energia: 241,19 Kcal / 1 008,17 KJ	Energia: 400,63 Kcal / 1 674,63 KJ	Energia: 369,25 Kcal / 1 543,47 KJ	Energia: 210,40 Kcal / 879,47 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
		10,14 g 8,75 g 3,52 g	7,56 g 3,82 g 2,02 g	7,40 g 1,15 g 0,24 g	17,28 g 9,40 g 2,27 g	11,88 g 23,95 g 10,85 g	8,42 g 8,47 g 3,58 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
43,38 g 0,63 g 1,81 g	41,14 g 14,84 g 2,02 g	49,56 g 0,57 g 1,22 g	61,29 g 0,57 g 1,37 g	28,53 g 1,14 g 1,86 g	26,34 g 1,02 g 1,28 g				