



Heti étlap 2021.08.02. - 2021.08.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00501) Idős 3x	Citromos tea, Májkrém !, Kenyér**, Zöldpaprika**	gyümölcstea, Tojáskrém házi, Kenyér**, Kóktélparadicsom	Kakaó !, Mazsolás kalács, Margarin** ráma, Barackíz**	Citromos tea, HOT - DOG	Tej !, Túrós táska
		Energia: 292,69 Kcal / 1 223,44 KJ	Energia: 341,72 Kcal / 1 428,39 KJ	Energia: 637,55 Kcal / 2 664,96 KJ	Energia: 386,48 Kcal / 1 615,49 KJ	Energia: 438,86 Kcal / 1 834,43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,18 g 7,17 g 2,67 g	9,86 g 10,25 g 4,17 g	17,83 g 28,76 g 14,02 g	18,41 g 21,77 g 9,25 g	18,41 g 13,90 g 6,77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
46,51 g 2,08 g 1,59 g	52,38 g 9,10 g 1,35 g	80,35 g 21,39 g 0,77 g	30,39 g 2,89 g 2,85 g	61,57 g 11,54 g 0,60 g		
Ebéd	(00501) Idős 3x	Tarhonyaleves, Fokhagymás aprópecsenye, Zöldbabfőzelék , Kenyér**	Daragaluska leves, Dubarry szelet , Burgonya köret petr., Csemege uborka	kukorica krémleves, Milánói makaróni, Levesgyöngy 18%, Trappista sajt, Szilva	Zöldségleves , Húsroló, Burgonya főzelék, Kenyér**	zöldborsóleves , Lecsós tokány, Párolt rizsköret
		Energia: 1 439,73 Kcal / 6 018,07 KJ	Energia: 2 274,05 Kcal / 9 505,53 KJ	Energia: 1 595,81 Kcal / 6 670,49 KJ	Energia: 1 983,85 Kcal / 8 292,49 KJ	Energia: 1 488,21 Kcal / 6 220,72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		49,85 g 51,06 g 12,98 g	76,64 g 88,70 g 45,64 g	55,44 g 61,31 g 15,26 g	65,08 g 62,87 g 12,29 g	50,45 g 56,31 g 11,37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
204,46 g 0,59 g 4,67 g	289,22 g 0,02 g 12,79 g	203,17 g 6,48 g 9,97 g	286,35 g 0,59 g 2,97 g	197,72 g 5,01 g 12,76 g		





Heti étlap 2021.08.02. - 2021.08.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00501) Idős 3x	Pizza sonka, Margarin** ráma, Zsemle, kifli**, Uborka**			Trapista sajt, Margarin** ráma, Zsemle, kifli**, Jégsaláta			Kockasajt db**18%, Zsemle, kifli**, Alma**			Padlizsánkrém házi, Kenyér**, Koktélparadicsom			Kolbászkrém, Kenyér**, Zöldpaprika**		
		Energia: 267,50 Kcal / 1 118,15 Kj			Energia: 443,66 Kcal / 1 854,50 Kj			Energia: 228,96 Kcal / 957,05 Kj			Energia: 403,59 Kcal / 1 687,01 Kj			Energia: 267,98 Kcal / 1 120,16 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,55 g	15,58 g	7,34 g	18,38 g	29,37 g	16,18 g	8,18 g	6,72 g	3,62 g	12,75 g	5,23 g	0,61 g	9,00 g	6,12 g	2,54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,24 g	1,10 g	0,90 g	28,35 g	1,09 g	2,01 g	34,79 g	1,09 g	1,34 g	75,80 g	0,60 g	1,29 g	43,96 g	0,66 g	1,41 g		

