



Heti étlap 2021.08.09. - 2021.08.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00501) Idős 3x	Citromos tea, sajtkrém , Kenyér**, Zöldpaprika**	Karamellás tej, Túrókrém mazsolás, Kenyér**	gyümölcsstea, Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Kenyér**, Zöldpaprika**	Tej !, Főtt tojás, Margarin** ráma, Kenyér**, Koktélparadicsom	Citromos tea, sonkakrém házi, Kenyér**, Uborka**
		Energia: 320,35 Kcal / 1 339,06 KJ	Energia: 551,00 Kcal / 2 303,18 KJ	Energia: 483,06 Kcal / 2 019,19 KJ	Energia: 544,10 Kcal / 2 274,34 KJ	Energia: 292,67 Kcal / 1 223,36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,06 g 11,72 g 5,84 g	22,11 g 11,25 g 5,95 g	14,63 g 23,47 g 10,45 g	19,95 g 25,55 g 12,03 g	9,03 g 8,47 g 3,80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
45,56 g 2,08 g 1,35 g	89,52 g 29,56 g 1,23 g	53,60 g 9,03 g 2,30 g	58,66 g 0,58 g 1,32 g	45,01 g 2,17 g 1,47 g		
Ebéd	(00501) Idős 3x	Reszelt tésztaleves, Vagdalt , Kelkáposzta főzelék, Kenyér**, Szilva	Marha csontleves tésztabetétte, Bakonyi tokány, Tészta köret , Kovászos uborka	Gyümölcs leves *mir* !, Sült csirkecomb, Burgonya köret petr., Vegyesvágott	Palócleves *mir.*, Darásmetélt ízzel, Nektarin	Felvidéki tojásleves, Sertés pörkölt, Kerti főzelék, Kenyér**
		Energia: 2 952,25 Kcal / 12 340,41 KJ	Energia: 1 436,34 Kcal / 6 003,90 KJ	Energia: 1 329,79 Kcal / 5 558,52 KJ	Energia: 1 663,96 Kcal / 6 955,35 KJ	Energia: 1 733,09 Kcal / 7 244,32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		108,64 g 104,09 g 13,74 g	52,41 g 49,71 g 11,97 g	54,86 g 60,38 g 13,66 g	39,99 g 76,01 g 28,27 g	67,14 g 70,37 g 17,32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
395,30 g 0,59 g 9,32 g	197,42 g 0,01 g 8,25 g	206,22 g 14,87 g 10,82 g	209,98 g 38,16 g 11,11 g	212,86 g 0,67 g 11,71 g		





Heti étlap 2021.08.09. - 2021.08.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00501) Idős 3x	Ivójoghurt, Zsemle, kifli**			Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Zsemle, kifli**, Jégсалáta			Kockasajt db**18%, Hagymás stangli			Pizzás csiga			Barackíz**, Kenyér**, Alma**		
		Energia: 236,42 Kcal / 988,24 Kj			Energia: 367,72 Kcal / 1 537,07 Kj			Energia: 311,21 Kcal / 1 300,86 Kj			Energia: 337,00 Kcal / 1 408,66 Kj			Energia: 241,19 Kcal / 1 008,17 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,56 g	3,82 g	2,02 g	11,76 g	24,22 g	11,15 g	11,46 g	8,00 g	4,18 g	9,62 g	16,81 g	8,76 g	7,41 g	1,15 g	0,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,14 g	14,84 g	2,02 g	27,71 g	1,14 g	1,90 g	49,72 g	2,02 g	2,00 g	37,71 g	4,65 g	1,33 g	49,56 g	0,58 g	1,23 g		

