



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00501) Idős 3x	Citromos tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka**, Kenőmájaskrém	Karamellás tej, Párizsikrém, Graham kenyér, Zöldpaprika**	gyümölcsstea, Graham kenyér, Jégcsapretek, Pizza sonka, Margarin (szendvics)	Citromos tea, Tojáskrém házi, Graham kenyér, Uborka**	Citromos tea, Túrókrém mazsolás, Graham kenyér
		Energia: 208.30 Kcal / 870.69 KJ	Energia: 300.51 Kcal / 1,256.13 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ	Energia: 205.65 Kcal / 859.62 KJ	Energia: 217.95 Kcal / 911.03 KJ
		Fehérje 7.40 g Zsír 5.23 g T.Zsírsv 1.50 g	Fehérje 18.73 g Zsír 24.29 g T.Zsírsv 6.66 g	Fehérje 8.08 g Zsír 11.12 g T.Zsírsv 0.70 g	Fehérje 10.05 g Zsír 19.94 g T.Zsírsv 2.99 g	Fehérje 11.84 g Zsír 13.05 g T.Zsírsv 1.91 g
		Szénhidrát 36.91 g Cukor 1.66 g Só 1.10 g	Szénhidrát 76.00 g Cukor 25.24 g Só 1.72 g	Szénhidrát 44.16 g Cukor 8.62 g Só 1.23 g	Szénhidrát 36.63 g Cukor 1.82 g Só 1.27 g	Szénhidrát 41.64 g Cukor 5.70 g Só 1.11 g
Ebéd	(00501) Idős 3x	Zöldségleves , Sertés sült (egyben sütve), Kelkáposzta főzelék, Alma**, Teljes kiőrlésű kenyér	Karfiolleves , Temesvári sertéstokány, Párolt rizsköret, Csemege uborka	Gyümölcs leves , Csirkepörkölt, Tészta köret , Vegyesvágott	Daragaluska leves, Sült kolbász, Lencsefőzelék, Graham kenyér	Brokkolikrémleves , Rántott hal, Török rizs, Majonézes kukoricasaláta, Levesgyöngy 18%
		Energia: 463.17 Kcal / 1,936.05 KJ	Energia: 121.23 Kcal / 506.74 KJ	Energia: 156.38 Kcal / 653.67 KJ	Energia: 413.50 Kcal / 1,728.43 KJ	Energia: 425.49 Kcal / 1,778.55 KJ
		Fehérje 40.36 g Zsír 17.45 g T.Zsírsv 5.54 g	Fehérje 27.06 g Zsír 25.72 g T.Zsírsv 9.00 g	Fehérje 43.12 g Zsír 14.05 g T.Zsírsv 4.01 g	Fehérje 50.50 g Zsír 28.31 g T.Zsírsv 6.63 g	Fehérje 60.28 g Zsír 36.28 g T.Zsírsv 12.45 g
		Szénhidrát 89.97 g Cukor 0.17 g Só 1.34 g	Szénhidrát 80.82 g Cukor 0.00 g Só 0.96 g	Szénhidrát 89.36 g Cukor 14.64 g Só 2.13 g	Szénhidrát 143.67 g Cukor 3.40 g Só 1.79 g	Szénhidrát 155.71 g Cukor 10.11 g Só 1.71 g





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00501) Idős 3x	Csemege szalámi, Margarin (szendvics), Zsemle, Jégsaláta	Ökörszem	Sárgarépás margarin, Rozsos kifli, zsemle, Csemege,paprikás szalámi, Uborka**	Ivójoghurt, Mákos rigó	Croissan, csokis
		Energia: 113.62 Kcal / 474.93 KJ	Energia: 258.37 Kcal / 1,079.99 KJ	Energia: 166.87 Kcal / 697.52 KJ	Energia: 2,622.01 Kcal / 10,960.00 KJ	Energia: 343.78 Kcal / 1,437.00 KJ
		Fehérje 4.03 g Zsír 1.25 g T.Zsírsv 0.44 g	Fehérje 8.21 g Zsír 5.50 g T.Zsírsv 2.21 g	Fehérje 5.61 g Zsír 8.45 g T.Zsírsv 2.95 g	Fehérje 92.79 g Zsír 49.79 g T.Zsírsv 14.63 g	Fehérje 6.67 g Zsír 14.81 g T.Zsírsv 7.96 g
		Szénhidrát 21.99 g Cukor 0.36 g Só 0.63 g	Szénhidrát 45.67 g Cukor 11.54 g Só 0.60 g	Szénhidrát 29.64 g Cukor 1.10 g Só 0.98 g	Szénhidrát 518.55 g Cukor 32.29 g Só 14.09 g	Szénhidrát 47.75 g Cukor 10.41 g Só 0.69 g

