



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00501) Idős 3x	gyümölcsstea, sajtkrém , Graham kenyér, Zöldpaprika**	Citromos tea, Párizsi, sertés, Margarin (szendvics), Graham kenyer, Zöldpaprika**	Tej !, Túrókrém zöldfűszeres, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka**	Citromos tea, Graham kenyer, Uborka**, Gépsonka Sümegi, Margarin (szendvics)	Kakaó , HOT - DOG										
		Energia: 236.06 Kcal / 986.73 KJ	Energia: 207.19 Kcal / 866.05 KJ	Energia: 200.54 Kcal / 838.26 KJ	Energia: 205.82 Kcal / 860.33 KJ	Energia: 155.72 Kcal / 650.91 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.58 g	20.14 g	4.09 g	13.23 g	19.82 g	3.96 g	22.53 g	12.61 g	6.49 g	18.50 g	14.39 g	1.80 g	26.36 g	28.82 g	12.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.54 g	8.60 g	1.33 g	36.64 g	1.70 g	2.24 g	52.65 g	0.16 g	1.59 g	36.22 g	1.70 g	1.66 g	51.35 g	13.55 g	3.41 g		
Ebéd	(00501) Idős 3x	Tarhonyaleves, Sertés pörkölt, Finomfőzelék , Alma**, Graham kenyér	Kassai burgonyaleves, Csirkemell gyros, Török rizs, Káposzta saláta	Édesburgonya krémleves, zsemlekočka, Rántott sertésszelet, Rizi- bizi, Vegyesvágott	Csontleves tésztabetéttel, Köményes sertéssült, Vadasmártás, Tészta köret	Fejtettbab leves , Rizseshús, Káposzta saláta sav.										
		Energia: 439.93 Kcal / 1,838.91 KJ	Energia: 206.99 Kcal / 865.22 KJ	Energia: 229.83 Kcal / 960.69 KJ	Energia: 88.67 Kcal / 370.64 KJ	Energia: 150.10 Kcal / 627.42 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		41.50 g	43.84 g	12.00 g	50.91 g	44.23 g	16.14 g	36.13 g	25.01 g	7.83 g	36.40 g	14.94 g	4.36 g	30.79 g	22.73 g	7.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105.75 g	0.20 g	1.71 g	87.29 g	10.01 g	3.89 g	116.45 g	0.21 g	1.61 g	73.12 g	5.31 g	2.11 g	99.47 g	0.00 g	0.48 g		





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00501) Idős 3x	Kenőmájaskrém , Graham kenyér, Jégcsapretek	Pogácsa sajtos	Gépsonka Sümegi, Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**	Trappista sajt, Margarin (szendvics), Zsemle, Jégsaláta	Barackíz**, Graham kenyer										
		Energia: 198.87 Kcal / 831.28 Kj		Energia: 331.82 Kcal / 1,387.01 Kj		Energia: 204.81 Kcal / 856.11 Kj		Energia: 102.64 Kcal / 429.04 Kj		Energia: 191.20 Kcal / 799.22 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.36 g	14.11 g	1.49 g	7.67 g	17.19 g	8.93 g	18.66 g	5.39 g	1.76 g	17.42 g	14.59 g	9.13 g	6.80 g	10.40 g	0.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.86 g	0.20 g	1.18 g	38.43 g	2.51 g	1.47 g	36.04 g	0.16 g	1.60 g	22.73 g	0.36 g	1.78 g	33.78 g	0.20 g	1.10 g		

