



Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00501) Idős 3x	Karamellás tej, sajtkrém , Graham kenyér, Kápia paprika	Citromos tea, Kenőmájaskrém , Graham kenyér, Zöldpaprika**	Citromos tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Főtt virsli, Mustár**	Kakaó , Tojáskrém házi, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Citromos tea, Túrókrém mazsolás, Graham kenyér
		Energia: 291.58 Kcal / 1,218.80 KJ	Energia: 203.52 Kcal / 850.71 KJ	Energia: 256.08 Kcal / 1,070.41 KJ	Energia: 251.16 Kcal / 1,049.85 KJ	Energia: 217.95 Kcal / 911.03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17.78 g 28.54 g 8.65 g	7.16 g 14.13 g 1.48 g	27.88 g 34.02 g 12.12 g	20.12 g 28.39 g 7.57 g	11.84 g 13.05 g 1.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
76.21 g 25.18 g 1.67 g	35.97 g 1.70 g 1.16 g	41.50 g 4.66 g 4.80 g	63.89 g 13.31 g 1.61 g	41.64 g 5.70 g 1.11 g		
Ebéd	(00501) Idős 3x	zöldbableves , Húsgombóc, Paradicsom mártás, Burgonya sós féladag , Graham kenyér	Zöldségleves , Brokkolis galuska, Sült csirkecomb, Párolt zöldségköret, Párolt rizsköret	Burgonyaleves magyaros!, Sertés pörkölt, Tökfőzelék , Alma**, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsó krémleves , Levesgyöngy 18%, Milánói makaróni, Trapista sajt, Pirított szárított hagyma	Csontleves tésztabetéttel, Natúr sertéskaraj, Török rizs, Toszkán ragu
		Energia: 471.49 Kcal / 1,970.83 KJ	Energia: 112.20 Kcal / 469.00 KJ	Energia: 385.56 Kcal / 1,611.64 KJ	Energia: 147.19 Kcal / 615.25 KJ	Energia: 162.22 Kcal / 678.08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31.16 g 29.98 g 6.85 g	46.18 g 13.21 g 2.77 g	35.19 g 37.02 g 12.10 g	44.05 g 37.36 g 16.00 g	36.42 g 21.60 g 7.10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
127.50 g 15.19 g 1.62 g	100.40 g 0.04 g 1.35 g	90.86 g 2.16 g 1.39 g	92.14 g 6.40 g 5.39 g	82.10 g 0.00 g 0.94 g		





Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00501) Idős 3x	Párizsi, sertés, Margarin (szendvics), Zsemle, Zöldpaprika**			Margarin (szendvics), Zsemle, Uborka**, Felvágott(Zala, Kópé)**			Trappista sajt, Margarin (szendvics), Rozsos kifli, zsemle, Paradicsom**			Ivójoghurt, Kifli			sonkakrém házi, Graham kenyér, Uborka**		
		Energia: 108.33 Kcal / 452.82 Kj			Energia: 106.76 Kcal / 446.26 Kj			Energia: 148.18 Kcal / 619.39 Kj			Energia: 124.16 Kcal / 518.99 Kj			Energia: 206.84 Kcal / 864.59 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.75 g	9.90 g	3.70 g	11.56 g	10.71 g	3.90 g	12.67 g	10.21 g	6.16 g	9.70 g	7.02 g	3.73 g	8.62 g	18.10 g	2.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		22.61 g	0.36 g	1.71 g	22.55 g	0.36 g	1.82 g	29.67 g	1.03 g	1.51 g	47.81 g	13.99 g	1.20 g	34.33 g	0.29 g	1.40 g

