



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.21.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | |
|---------|-----------------|---|--|---|---|---|--|
| Tízórai | (00501) Idős 3x | Citromos tea, Párizsi, sertés, Margarin (szendvics), Graham kenyér, Zöldpaprika** | Citromos tea, sajtkrém , Graham kenyér, Uborka** | Tej !, Túrókrém asz.szilvás, Graham kenyér | Tejeskávé !, Tojáskrém házi, Graham kenyér, Zöldpaprika** | Citromos tea, Főtt virsli, Mustár**, Graham kenyér | |
| | | Energia: 205.04 Kcal / 857.07 KJ | Energia: 199.93 Kcal / 835.71 KJ | Energia: 116.83 Kcal / 488.35 KJ | Energia: 251.35 Kcal / 1,050.64 KJ | Energia: 241.18 Kcal / 1,008.13 KJ | |
| | | Fehérje 12.99 g Zsír 19.96 g T.Zsírsv 4.02 g | Fehérje 7.30 g Zsír 20.04 g T.Zsírsv 4.09 g | Fehérje 18.61 g Zsír 16.25 g T.Zsírsv 6.24 g | Fehérje 16.71 g Zsír 25.56 g T.Zsírsv 6.03 g | Fehérje 27.35 g Zsír 42.40 g T.Zsírsv 12.07 g | |
| | | Szénhidrát 36.04 g Cukor 1.70 g Só 2.24 g | Szénhidrát 36.03 g Cukor 1.70 g Só 1.33 g | Szénhidrát 39.38 g Cukor 5.26 g Só 0.90 g | Szénhidrát 58.73 g Cukor 13.31 g Só 1.50 g | Szénhidrát 39.64 g Cukor 4.10 g Só 4.86 g | |
| | | | | | | | |
| Ebéd | (00501) Idős 3x | Hamisgulyás, Sertés pörkölt, Graham kenyér, Alma**, Zöldborsófőzelék | Gyümölcs leves , Mozzarella csirkemell, Rizibizi, Vegyesvágott | Májgaluska leves, Rántott sertésszelet, Török rizs, Párolt zöldségköret, Csemege uborka | zöldbableves , Sült csirkecomb, Burgonya köret petr., Kovászos uborka | Cseh burgonyás fokhagymaleves, Levesgyöngy 18%, Tarhonyáshús, Káposzta saláta | |
| | | Energia: 556.95 Kcal / 2,328.05 KJ | Energia: 250.82 Kcal / 1,048.43 KJ | Energia: 311.69 Kcal / 1,302.86 KJ | Energia: 285.32 Kcal / 1,192.64 KJ | Energia: 284.66 Kcal / 1,189.88 KJ | |
| | | Fehérje 47.49 g Zsír 40.44 g T.Zsírsv 10.55 g | Fehérje 33.19 g Zsír 16.98 g T.Zsírsv 6.72 g | Fehérje 52.83 g Zsír 26.58 g T.Zsírsv 7.76 g | Fehérje 41.18 g Zsír 11.20 g T.Zsírsv 2.39 g | Fehérje 31.36 g Zsír 28.62 g T.Zsírsv 7.44 g | |
| | | Szénhidrát 118.13 g Cukor 5.20 g Só 1.46 g | Szénhidrát 100.66 g Cukor 14.65 g Só 0.53 g | Szénhidrát 137.27 g Cukor 0.02 g Só 2.42 g | Szénhidrát 64.03 g Cukor 0.02 g Só 3.21 g | Szénhidrát 103.86 g Cukor 9.99 g Só 0.89 g | |
| | | | | | | | |
| Uzsonna | (00501) Idős 3x | | | | | | |





Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.21.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|----------------|------------------------|--|--|------------------------------------|------------------------------------|---|----------|------------|---------|----------|------------|---------|----------|------------|---------|----------|
| Uzsonna | (00501) Idős 3x | Graham kenyér, Paradicsom**, Margarin (szendvics), Csemege szalámi | Pizza sonka, Rozsos kifli, zsemle, Margarin (szendvics), Jégsaláta | Hagymás stangli, Kockasajt db**18% | Pizzás csiga | Margarin** ráma, Méz kg-os**, Graham kenyér, Alma** | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 226.57 Kcal / 947.06 Kj | Energia: 147.61 Kcal / 617.01 Kj | Energia: 250.96 Kcal / 1,049.01 Kj | Energia: 337.00 Kcal / 1,408.66 Kj | Energia: 287.58 Kcal / 1,202.08 Kj | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 8.15 g | 12.63 g | 1.19 g | 4.67 g | 1.91 g | 0.86 g | 8.12 g | 3.00 g | 1.21 g | 9.62 g | 16.81 g | 8.76 g | 7.32 g | 24.80 g | 4.26 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 34.73 g | 0.21 g | 1.25 g | 28.48 g | 1.04 g | 0.84 g | 49.32 g | 2.02 g | 1.44 g | 37.71 g | 4.65 g | 1.33 g | 57.06 g | 16.40 g | 1.30 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

