

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00501) Idős 3x	Kakaó , Kenőmájaskrém , Graham kenyér, Zöldpaprika**	Citromos tea, Kőrözött túró házi, Graham kenyér, Paradicsom**	Kakaó , Kakaós kalács	Tej !, Párizsikrém, Graham kenyér, Uborka**	Tejeskávé !, felvágottkrém házi, Graham kenyér, Zöldpaprika**	
		Energia: 249.81 Kcal / 1,044.21 KJ	Energia: 202.48 Kcal / 846.37 KJ	Energia: 80.59 Kcal / 336.87 KJ	Energia: 194.64 Kcal / 813.60 KJ	Energia: 249.07 Kcal / 1,041.11 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		17.39 g 18.66 g 3.94 g	10.32 g 14.50 g 2.05 g	11.03 g 5.15 g 2.76 g	18.45 g 20.29 g 4.54 g	15.49 g 22.50 g 4.72 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
63.31 g 13.19 g 1.56 g	37.14 g 1.70 g 1.15 g	33.95 g 13.64 g 0.48 g	50.16 g 0.26 g 1.78 g	58.32 g 13.25 g 1.72 g			
Ebéd	(00501) Idős 3x	Almaleves, Sertés sült (egyben sütvé), Hagymás törtburgonya, Vegyesvágott	zöldborsóleves , Sertés pörkölt, Tészta köret , Fejes saláta	Édesburgonya krémleves, Levesgyöngy 18%, Graham kenyér, Őszibarack, Rakott cukkini	Burgonyagombóc leves, Fejtettbab főzelék , Graham kenyér, Vagdalt	Frankfurti leves, Darásmetélt ízzel, Alma**	
		Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ	Energia: 241.29 Kcal / 1,008.59 KJ	Energia: 431.86 Kcal / 1,805.17 KJ	Energia: 538.31 Kcal / 2,250.14 KJ	Energia: 327.60 Kcal / 1,369.37 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		31.19 g 16.14 g 5.76 g	59.42 g 33.41 g 9.25 g	29.65 g 42.45 g 11.09 g	47.89 g 35.60 g 8.70 g	14.54 g 11.24 g 3.54 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
97.21 g 24.99 g 0.66 g	122.24 g 9.99 g 1.97 g	96.65 g 0.41 g 1.76 g	137.46 g 0.20 g 1.96 g	101.00 g 38.14 g 0.95 g			





### Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00501) Idős 3x</b>	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin (szendvics), Zsemle, Uborka**			Kifli, Kockasajt db**18%			Löncskrém , Graham kenyer, Zöldpaprika**			Trappista sajt, Margarin (szendvics), Zsemle, Paradicsom**			Ivójoghurt, Kifli		
		Energia: 106.76 Kcal / 446.26 Kj			Energia: 124.16 Kcal / 518.99 Kj			Energia: 235.01 Kcal / 982.34 Kj			Energia: 108.79 Kcal / 454.74 Kj			Energia: 124.16 Kcal / 518.99 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.56 g	10.71 g	3.90 g	4.11 g	1.23 g	0.60 g	8.78 g	16.63 g	2.49 g	12.07 g	9.21 g	5.63 g	9.70 g	7.02 g	3.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22.55 g	0.36 g	1.82 g	25.36 g	1.00 g	0.71 g	36.64 g	0.46 g	1.45 g	23.19 g	0.36 g	1.30 g	47.81 g	13.99 g	1.20 g		

