



Heti étlap 2024.07.01. - 2024.07.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00501) Idős 3x	Tej !, Kenőmájaskrém , Graham kenyér, Uborka**	Citromos tea, sajtkrém , Graham kenyér, Zöldpaprika**	limonádé, Melegszendvics	Tejeskávé !, Főtt virsli, Mustár**, Graham kenyér	Kakaó , Barackíz, Graham kenyér
		Energia: 197.92 Kcal / 827.31 Kj	Energia: 201.50 Kcal / 842.27 Kj	Energia: 408.15 Kcal / 1,706.07 Kj	Energia: 298.56 Kcal / 1,247.98 Kj	Energia: 301.68 Kcal / 1,261.02 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 17.52 g 18.61 g 3.92 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.34 g 20.08 g 4.09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17.21 g 26.57 g 9.10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34.62 g 45.90 g 13.73 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17.13 g 14.93 g 2.92 g
		Szénhidrát Cukor Só 50.39 g 0.20 g 1.56 g	Szénhidrát Cukor Só 36.29 g 1.70 g 1.33 g	Szénhidrát Cukor Só 86.54 g 12.89 g 3.24 g	Szénhidrát Cukor Só 62.82 g 16.19 g 5.13 g	Szénhidrát Cukor Só 76.94 g 25.65 g 1.50 g
Ebéd	(00501) Idős 3x	Csurgatott tojás leves, Parad-húsos-zölds. fusili, zsemlekocka	Rizsleves, Sült kolbász, Sárgaborsó főzelék, Graham kenyér, Alma**	Cseh burgonyás fokhagymaleves, Budapest ragu, Párolt rizsköret	Karfiolleves , Carbonara spagetti , Trapista sajt, Nektarin	Paradicsom leves, Brassói aprópecsenye, Sült burgonya, Csemege uborka
		Energia: 65.08 Kcal / 272.03 Kj	Energia: 449.61 Kcal / 1,879.37 Kj	Energia: 183.86 Kcal / 768.53 Kj	Energia: 154.43 Kcal / 645.52 Kj	Energia: 636.15 Kcal / 2,659.11 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 32.65 g 14.25 g 3.60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 43.73 g 19.38 g 3.13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34.72 g 9.53 g 1.72 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29.64 g 37.89 g 15.99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26.49 g 44.90 g 11.83 g
		Szénhidrát Cukor Só 67.76 g 0.00 g 2.59 g	Szénhidrát Cukor Só 160.48 g 0.22 g 1.50 g	Szénhidrát Cukor Só 91.12 g 0.00 g 0.92 g	Szénhidrát Cukor Só 28.59 g 0.00 g 2.92 g	Szénhidrát Cukor Só 104.73 g 9.99 g 0.70 g





Heti étlap 2024.07.01. - 2024.07.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00501) Idős 3x	Zsemle, Margarin (szendvics), Csemege szalámi, Zöldpaprika**	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin (szendvics), Zsemle, Uborka**	Ivójoghurt, Kifli	Padlizsánkrém házi, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Kolbászkrém, Graham kenyér, Zöldpaprika**										
		Energia: 132.25 Kcal / 552.81 Kj	Energia: 106.76 Kcal / 446.26 Kj	Energia: 124.16 Kcal / 518.99 Kj	Energia: 202.47 Kcal / 846.32 Kj	Energia: 102.57 Kcal / 428.74 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.84 g	2.26 g	0.74 g	11.56 g	10.71 g	3.90 g	9.70 g	7.02 g	3.73 g	7.36 g	11.12 g	0.68 g	4.90 g	9.22 g	1.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22.93 g	0.36 g	0.69 g	22.55 g	0.36 g	1.82 g	47.81 g	13.99 g	1.20 g	35.35 g	0.22 g	1.10 g	17.92 g	0.16 g	0.78 g		

