



Heti étlap 2024.07.29. - 2024.08.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00501) Idős 3x	Tej !, Kenőmájaskrém , Graham kenyér, Uborka**	gyümölcsstea, Tojáskrém házi, Graham kenyér, Koktélparadicsom	Kakaó , Mazsolás kalács, Margarin (szendvics), Barackíz	Citromos tea, HOT - DOG	Tej !, Túrós táska
		Energia: 195.57 Kcal / 817.48 KJ	Energia: 231.59 Kcal / 968.05 KJ	Energia: 199.35 Kcal / 833.28 KJ	Energia: 109.43 Kcal / 457.42 KJ	Energia: 306.70 Kcal / 1,282.01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17.32 g 18.59 g 3.92 g	9.65 g 19.90 g 2.99 g	11.16 g 5.53 g 2.85 g	16.13 g 20.39 g 7.80 g	17.59 g 17.81 g 8.86 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50.05 g 0.20 g 1.56 g	43.60 g 8.72 g 1.27 g	62.54 g 38.75 g 0.47 g	24.01 g 2.06 g 3.07 g	57.04 g 8.79 g 1.02 g		
Ebéd	(00501) Idős 3x	zöldbableves , Csikós tokány, Tészta köret , Csemege uborka	Daragaluska leves, Dubarry szelet , Burgonya köret petr., Csemege uborka	kukorica krémleves, Levesgyöngy 18%, Milánói makaróni, Trapista sajt, Őszibarack	Zöldségleves , Húsroló, Burgonya főzelék, Graham kenyér	Csurgatott tojás leves, Rakott cukkini, Graham kenyer
		Energia: 87.77 Kcal / 366.88 KJ	Energia: 452.40 Kcal / 1,891.03 KJ	Energia: 185.29 Kcal / 774.51 KJ	Energia: 435.32 Kcal / 1,819.64 KJ	Energia: 370.14 Kcal / 1,547.19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.20 g 33.52 g 11.53 g	48.32 g 30.25 g 10.72 g	41.25 g 39.74 g 17.26 g	34.11 g 34.42 g 8.44 g	30.76 g 42.16 g 10.83 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
73.28 g 0.00 g 2.40 g	109.63 g 0.00 g 1.14 g	92.32 g 6.40 g 5.38 g	113.85 g 0.20 g 1.84 g	91.46 g 0.20 g 1.60 g		





Heti étlap 2024.07.29. - 2024.08.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00501) Idős 3x	Kifli, Kockasajt db**18%			Trappista sajt, Margarin (szendvics), Jégсалáta, Zsemle			Zsemle, Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin (szendvics), Zöldpaprika**			Padlizsánkrém házi, Graham kenyér, Kóktélparadicsom			Kolbászkrém, Graham kenyér, Zöldpaprika**		
		Energia: 124.16 Kcal / 518.99 Kj			Energia: 102.64 Kcal / 429.04 Kj			Energia: 110.29 Kcal / 461.01 Kj			Energia: 198.55 Kcal / 829.94 Kj			Energia: 196.21 Kcal / 820.16 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.11 g	1.23 g	0.60 g	11.88 g	8.97 g	5.56 g	11.72 g	10.78 g	3.90 g	7.12 g	11.06 g	0.68 g	8.18 g	14.39 g	1.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25.36 g	1.00 g	0.71 g	22.41 g	0.36 g	1.30 g	23.11 g	0.36 g	1.82 g	34.75 g	0.22 g	1.10 g	34.51 g	0.26 g	1.33 g		

