



Heti étlap 2024.07.15. - 2024.07.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00501) Idős 3x	gyümölcs tea, Kenőmájaskrém , Graham kenyér, Zöldpaprika**	Tej !, Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin (szendvics), Graham kenyér, Zöldpaprika**	Citromos tea, Kőrözött túró házi, Graham kenyér, Uborka**	Citromos tea, Bundás kenyér, Paradicsom**	Kakaó , Párizsi, sertés, Margarin (szendvics), Graham kenyér, Zöldpaprika**
		Energia: 234.16 Kcal / 978.79 Kj	Energia: 196.89 Kcal / 823.00 Kj	Energia: 200.45 Kcal / 837.88 Kj	Energia: 94.62 Kcal / 395.51 Kj	Energia: 249.56 Kcal / 1,043.16 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.16 g 14.13 g 1.48 g	25.04 g 25.11 g 6.60 g	10.32 g 14.48 g 2.04 g	3.67 g 2.10 g 0.46 g	23.22 g 24.29 g 6.42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43.62 g 8.60 g 1.16 g	50.58 g 0.20 g 2.75 g	36.68 g 1.70 g 1.15 g	18.30 g 1.66 g 0.49 g	63.38 g 13.19 g 2.64 g		
Ebéd	(00501) Idős 3x	Rántott leves zsemlekockával, Zöldséges-húsos rizottó, Kovászos uborka	Daragaluska leves, Sertés pörkölt, Tészta köret , Uborka saláta házi	Gombaleves , Fokhagymás aprópecsenye, Burgonya főzelék, Graham kenyér	Gyümölcs leves , Mozzarella csirkemell, Zöldséges törökrizs, Vegyes zöldsaláta	Zöldborsós csirkeragu leves , Túrós-tejfölös tészta, Görögdinnye
		Energia: 33.56 Kcal / 140.28 Kj	Energia: 238.73 Kcal / 997.89 Kj	Energia: 571.36 Kcal / 2,388.28 Kj	Energia: 201.91 Kcal / 843.98 Kj	Energia: 217.18 Kcal / 907.81 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		14.23 g 2.67 g 0.36 g	41.67 g 35.30 g 11.38 g	38.09 g 32.76 g 8.21 g	31.03 g 8.94 g 2.86 g	35.78 g 20.60 g 8.54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
44.11 g 0.00 g 4.81 g	99.43 g 9.99 g 2.25 g	138.12 g 0.20 g 1.81 g	84.37 g 24.64 g 0.87 g	39.63 g 0.00 g 1.01 g		





Heti étlap 2024.07.15. - 2024.07.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00501) Idős 3x	Kockasajt db**18%, Kifli	Túrós táska	Gépsonka Sümegi, Margarin (szendvics), Zsemle, Jégsaláta	Padlizsánkrém házi, Graham kenyér, Uborka**	Graham kenyér, Zöldpaprika**, Margarin (szendvics)										
		Energia: 124.16 Kcal / 518.99 Kj	Energia: 306.70 Kcal / 1,282.01 Kj	Energia: 102.64 Kcal / 429.04 Kj	Energia: 200.90 Kcal / 839.76 Kj	Energia: 200.43 Kcal / 837.80 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.11 g	1.23 g	0.60 g	7.39 g	13.31 g	6.42 g	14.89 g	4.09 g	1.42 g	7.32 g	11.08 g	0.68 g	7.04 g	11.06 g	0.64 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	41.14 g	8.79 g	0.62 g	22.15 g	0.36 g	1.13 g	35.09 g	0.22 g	1.10 g	34.38 g	0.20 g	1.10 g		

