



Heti étlap 2024.09.23. - 2024.09.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00501) Idős 3x	Tej !, Vajkrém , magyaros, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**	Kakaó , Tojáskrém házi, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Tejeskávé !, Párizsi, sertés, Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Kápia paprika	Citromos tea, Kőrözött túró házi, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Citromos tea, sajtkrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom**										
		Energia: 405.25 Kcal / 1,693.95 KJ	Energia: 492.93 Kcal / 2,060.45 KJ	Energia: 457.07 Kcal / 1,910.55 KJ	Energia: 255.50 Kcal / 1,067.99 KJ	Energia: 295.42 Kcal / 1,234.86 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.72 g	12.48 g	6.00 g	20.12 g	24.49 g	5.45 g	19.89 g	13.88 g	5.61 g	10.36 g	14.52 g	2.04 g	7.38 g	11.18 g	4.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.46 g	0.16 g	1.44 g	63.89 g	13.31 g	1.67 g	59.08 g	13.15 g	2.45 g	36.94 g	1.70 g	1.14 g	37.35 g	1.66 g	1.27 g		
Ebéd	(00501) Idős 3x	Zöldborsó krémleves , Rizseshús, Levesgyöngy 18%, Káposzta saláta sav.	zöldbableves , Húsgombóc, Paradicsom mártás, Burgonya sós féladag , Graham kenyér	Rakott rózsa, Teljes kiőrlésű kenyér, Szilva, Zöldségleves	Hamisgulyás, Köményes sertéssült, Szárazbabfőzelék, Graham kenyér	Frankfurti leves, Gombapörkölt , Csemege uborka, Török rizs										
		Energia: 691.57 Kcal / 2,890.76 KJ	Energia: 834.55 Kcal / 3,488.42 KJ	Energia: 758.80 Kcal / 3,171.78 KJ	Energia: 835.68 Kcal / 3,493.14 KJ	Energia: 627.97 Kcal / 2,624.91 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.58 g	22.48 g	7.96 g	31.16 g	28.77 g	6.72 g	33.83 g	30.74 g	10.26 g	53.94 g	22.72 g	5.19 g	28.91 g	19.09 g	6.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.28 g	0.00 g	0.20 g	127.50 g	15.19 g	1.24 g	85.17 g	0.16 g	1.16 g	119.12 g	0.21 g	1.43 g	89.08 g	0.00 g	0.81 g		





Heti étlap 2024.09.23. - 2024.09.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00501) Idős 3x	Trappista sajt, Margarin (szendvics), Zsemle, Uborka**	Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek, Gépsonka Sümege	Májkrém , Zöldpaprika**, Teljes kiőrlésű kenyér	Gépsonka Sümege, Margarin (szendvics), Zsemle, Jégсалáta	Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**										
		Energia: 290.62 Kcal / 1,214.79 Kj	Energia: 185.34 Kcal / 774.72 Kj	Energia: 271.65 Kcal / 1,135.50 Kj	Energia: 181.02 Kcal / 756.66 Kj	Energia: 204.81 Kcal / 856.11 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.61 g	14.61 g	9.13 g	15.07 g	4.94 g	1.65 g	9.81 g	7.88 g	2.48 g	14.87 g	4.09 g	1.42 g	7.36 g	1.84 g	0.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.05 g	0.36 g	1.78 g	18.31 g	0.08 g	1.09 g	36.43 g	0.16 g	1.44 g	22.13 g	0.36 g	1.13 g	35.84 g	0.16 g	1.04 g		

