



Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00501) Idős 3x	Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**, Kakaó, Margarin (szendvics)	Tej!, Sertés párizsi Kométa am., Vajkrém, magyaros, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Tejeskávé!, sajtkrém, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Citromos tea, felvágottkrém házi, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka**	Citromos tea, Tojáskrém házi, Graham kenyér, Uborka**										
		Energia: 406.37 Kcal / 1,698.63 KJ	Energia: 345.22 Kcal / 1,443.02 KJ	Energia: 438.26 Kcal / 1,831.93 KJ	Energia: 295.28 Kcal / 1,234.27 KJ	Energia: 72.93 Kcal / 304.85 KJ										
		Fehérje 17.59 g	Zsír 6.77 g	T.Zsírsvav 3.12 g	Fehérje 18.70 g	Zsír 18.64 g	T.Zsírsvav 6.19 g	Fehérje 14.40 g	Zsír 23.14 g	T.Zsírsvav 5.72 g	Fehérje 8.91 g	Zsír 10.60 g	T.Zsírsvav 3.11 g	Fehérje 3.93 g	Zsír 3.34 g	T.Zsírsvav 1.01 g
		Szénhidrát 64.74 g	Cukor 13.15 g	Só 1.44 g	Szénhidrát 33.55 g	Cukor 0.10 g	Só 0.95 g	Szénhidrát 59.07 g	Cukor 13.19 g	Só 1.60 g	Szénhidrát 37.08 g	Cukor 1.72 g	Só 1.39 g	Szénhidrát 6.19 g	Cukor 1.64 g	Só 0.11 g
Ebéd	(00501) Idős 3x	Sütőtök krémleves, Ludaskása, Párolt lilakáposzta	Vagdalt, Burgonya köret petr., cékla saláta!, Csontleves tésztabetéttel	Gombaleves, Sertés pörkölt, Zöldbabfőzelék, Alma**, Kenyér**	Karfioleves, Húsgombóc, Paradicsom mártás, Burgonya sós félada, Teljes kiőrlésű kenyér	Babgulyás, Káposztás kocka, Graham kenyér, Alma**										
		Energia: 878.80 Kcal / 3,673.38 KJ	Energia: 551.51 Kcal / 2,305.31 KJ	Energia: 846.40 Kcal / 3,537.95 KJ	Energia: 796.77 Kcal / 3,330.50 KJ	Energia: 396.65 Kcal / 1,658.00 KJ										
		Fehérje 33.35 g	Zsír 38.68 g	T.Zsírsvav 12.69 g	Fehérje 23.18 g	Zsír 19.13 g	T.Zsírsvav 6.40 g	Fehérje 40.51 g	Zsír 29.20 g	T.Zsírsvav 10.45 g	Fehérje 29.75 g	Zsír 19.78 g	T.Zsírsvav 6.71 g	Fehérje 17.76 g	Zsír 18.62 g	T.Zsírsvav 6.31 g
		Szénhidrát 101.82 g	Cukor 9.99 g	Só 0.26 g	Szénhidrát 70.09 g	Cukor 0.00 g	Só 0.54 g	Szénhidrát 104.62 g	Cukor 0.28 g	Só 0.88 g	Szénhidrát 119.82 g	Cukor 15.15 g	Só 1.18 g	Szénhidrát 38.68 g	Cukor 5.02 g	Só 0.21 g





Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00501) Idős 3x	Teljes kiőrlésű kenyér, Májkrém , Lilahagyma	Zala felvágott Kométa am., Margarin (szendvics), Zsemle, Jégsaláta	Pizzás kifli	Ivójoghurt, Szezámagos kifli, zsemle	Kolbászkрем, Graham kenyér, Zöldpaprika**
		Energia: 279.60 Kcal / 1,168.73 KJ	Energia: 176.22 Kcal / 736.60 KJ	Energia: 145.69 Kcal / 608.98 KJ	Energia: 318.28 Kcal / 1,330.41 KJ	Energia: 29.51 Kcal / 123.35 KJ
		Fehérje 9.93 g Zsír 7.85 g T.Zsírsv 2.48 g	Fehérje 8.25 g Zsír 6.51 g T.Zsírsv 2.38 g	Fehérje 5.44 g Zsír 2.70 g T.Zsírsv 1.40 g	Fehérje 11.01 g Zsír 8.32 g T.Zsírsv 3.32 g	Fehérje 1.12 g Zsír 0.73 g T.Zsírsv 0.28 g
		Szénhidrát 38.32 g Cukor 0.16 g Só 1.44 g	Szénhidrát 22.11 g Cukor 0.36 g Só 1.32 g	Szénhidrát 25.80 g Cukor 1.00 g Só 0.60 g	Szénhidrát 50.71 g Cukor 13.45 g Só 1.22 g	Szénhidrát 4.08 g Cukor 0.08 g Só 0.13 g

