Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	**(00501) Idős 3x**	Tejeskávé !, sajtkrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Karamellás tej, Löncskrém , Graham kenyer, Uborka**	gyümölcstea, HOT - DOG	Tej !, Sertés párizsi Kométa am., Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Citromos tea, Tojáskrém házi, Graham kenyer, Jégcsapretek	Citromos tea, Májkrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Kápia paprika
		Energia: 341.05 Kcal / 1,425.59 Kj	Energia: 510.89 Kcal / 2,135.52 Kj	Energia: 371.59 Kcal / 1,553.25 Kj	Energia: 432.07 Kcal / 1,806.05 Kj	Energia: 300.19 Kcal / 1,254.79 Kj	Energia: 186.29 Kcal / 778.69 Kj
		Fehérje 10.89 g; Zsír 13.41 g; T.Zsírsav 5.50 g; Szénhidrát 42.19 g; Cukor 13.07 g; Só 1.03 g	Fehérje 18.94 g; Zsír 21.09 g; T.Zsírsav 4.93 g; Szénhidrát 77.26 g; Cukor 25.44 g; Só 1.85 g	Fehérje 16.13 g; Zsír 20.39 g; T.Zsírsav 7.80 g; Szénhidrát 31.66 g; Cukor 8.96 g; Só 3.07 g	Fehérje 22.06 g; Zsír 13.72 g; T.Zsírsav 5.80 g; Szénhidrát 51.15 g; Cukor 0.16 g; Só 1.45 g	Fehérje 9.87 g; Zsír 19.92 g; T.Zsírsav 3.00 g; Szénhidrát 36.48 g; Cukor 1.82 g; Só 1.28 g	Fehérje 6.73 g; Zsír 7.21 g; T.Zsírsav 2.24 g; Szénhidrát 21.57 g; Cukor 1.58 g; Só 0.92 g
Ebéd	**(00501) Idős 3x**	Teljes kiőrlésű kenyér, Lencseleves, Sertés pörkölt, Tökfőzelék	Füstölt sajtos karfiolkrémleve, Rakott burgonya	Csurgatott tojás leves, Fokhagymás aprópecsenye, Kelkáposzta főzelék, Graham kenyer, Mandarin	Csontleves tésztabetéttel, Rántott hal, Zöldséges törökrizs, Tartármártás /kész majonézből/	Brokkolikrémleves , Levesgyöngy 18%, Bolognai spagetti, Trapista sajt, Csokoládé, szeletes	Paradicsom leves, Rizseshús, Svanyú
		Energia: 864.27 Kcal / 3,612.65 Kj	Energia: 889.17 Kcal / 3,716.73 Kj	Energia: 771.54 Kcal / 3,225.04 Kj	Energia: 692.94 Kcal / 2,896.49 Kj	Energia: 935.47 Kcal / 3,910.26 Kj	Energia: 654.89 Kcal / 2,737.44 Kj
		Fehérje 45.39 g; Zsír 32.01 g; T.Zsírsav 12.06 g; Szénhidrát 94.15 g; Cukor 2.28 g; Só 1.33 g	Fehérje 31.46 g; Zsír 40.50 g; T.Zsírsav 16.18 g; Szénhidrát 97.07 g; Cukor 0.04 g; Só 2.28 g	Fehérje 34.25 g; Zsír 29.97 g; T.Zsírsav 6.99 g; Szénhidrát 105.61 g; Cukor 0.20 g; Só 1.26 g	Fehérje 47.15 g; Zsír 15.28 g; T.Zsírsav 5.26 g; Szénhidrát 93.97 g; Cukor 10.29 g; Só 0.84 g	Fehérje 42.45 g; Zsír 50.75 g; T.Zsírsav 13.53 g; Szénhidrát 92.16 g; Cukor 1.40 g; Só 2.51 g	Fehérje 25.18 g; Zsír 20.12 g; T.Zsírsav 6.95 g; Szénhidrát 92.46 g; Cukor 9.99 g; Só 2.53 g

Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Uzsonna	**(00501) Idős 3x**	Vajkrém , magyaros, Magos zsemle, kifli, Zöldpaprika**	Sonkás szelet Kométa am., Margarin (szendvics), Zsemle, Jégsaláta	Kakaós csiga	Kockasajt db**18%, Kifli	Barackíz**, Graham kenyer	Gabonás keksz kakaós, Alma**
		Energia: 291.96 Kcal / 1,220.39 Kj Fehérje 10.38 g, Zsír 6.88 g, T.Zsírsav 2.22 g Szénhidrát 48.28 g, Cukor 0.87 g, Só 1.25 g	Energia: 105.67 Kcal / 441.70 Kj Fehérje 3.93 g, Zsír 0.69 g, T.Zsírsav 0.26 g Szénhidrát 21.95 g, Cukor 0.37 g, Só 0.64 g	Energia: 2,846.89 Kcal / 11,900.00 Kj Fehérje 63.60 g, Zsír 49.20 g, T.Zsírsav 22.70 g Szénhidrát 566.50 g, Cukor 208.00 g, Só 6.20 g	Energia: 124.16 Kcal / 518.99 Kj Fehérje 4.11 g, Zsír 1.23 g, T.Zsírsav 0.60 g Szénhidrát 25.36 g, Cukor 1.00 g, Só -0.29 g	Energia: 191.20 Kcal / 799.22 Kj Fehérje 6.80 g, Zsír 10.40 g, T.Zsírsav 0.46 g Szénhidrát 33.78 g, Cukor 0.20 g, Só 1.10 g	Energia: 502.95 Kcal / 2,102.33 Kj Fehérje 9.20 g, Zsír 20.40 g, T.Zsírsav 9.50 g Szénhidrát 68.00 g, Cukor 21.00 g, Só 0.55 g