



### Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00501) Idős 3x</b>	Tej !, Vajkrém , magyaros, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**	Kakaó , Kakaós csiga	Citromos tea, Májkrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka**	Citromos tea, Kőrözött túró házi, Graham kenyér, Póréhagyma**	Citromos tea, Tojáskrém házi, Graham kenyér, Uborka**
		Energia: 378.78 Kcal / 1,583.30 KJ	Energia: 3,044.91 Kcal / 12,727.72 KJ	Energia: 85.95 Kcal / 359.27 KJ	Energia: 32.89 Kcal / 137.48 KJ	Energia: 72.93 Kcal / 304.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17.76 g 9.34 g 4.46 g	73.83 g 53.73 g 25.16 g	3.78 g 4.60 g 1.58 g	3.91 g 0.47 g 0.23 g	3.93 g 3.34 g 1.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
51.90 g 0.16 g 1.44 g	595.40 g 220.99 g 6.60 g	6.88 g 1.52 g 0.47 g	5.15 g 1.52 g 0.12 g	6.19 g 1.64 g 0.11 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00501) Idős 3x</b>	Teljes kiőrlésű kenyér, Lebbencsleves, Sertés pörkölt, Zöldborsófőzelék	zöldbableves , Rántott sertésszelet, Kukoricás rizs , cékla saláta!	Húsleves*, Főtt sertéshús, Vadasmártás, Tészta köret	Édesburgonya krémleves, Levesgyöngy 18%, Tarhonyáshús, Káposzta saláta sav.	Sertésragu leves, Túrós-tejfölös tészta, Alma**
		Energia: 923.19 Kcal / 3,858.93 KJ	Energia: 812.83 Kcal / 3,397.63 KJ	Energia: 789.47 Kcal / 3,299.98 KJ	Energia: 348.87 Kcal / 1,458.28 KJ	Energia: 321.40 Kcal / 1,343.45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		47.54 g 32.49 g 11.47 g	35.12 g 19.56 g 6.66 g	49.33 g 33.11 g 11.79 g	18.78 g 25.25 g 7.71 g	25.31 g 18.28 g 6.57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
104.77 g 0.16 g 1.53 g	123.05 g 0.00 g 0.81 g	71.63 g 5.30 g 0.37 g	26.44 g 0.21 g 0.52 g	22.71 g 0.00 g 0.10 g		





### Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00501) Idős 3x</b>	sajtkrém , Zsemle, Uborka**	Graham kenyér, Margarin (szendvics), Felvágott (Zala, Kópé)**, Uborka**	Ivójoghurt, Kifli	Zala felvágott Kométa am., Margarin (szendvics), Zsemle, Uborka**	Kockasajt db**18%, Dinkelspitz										
		Energia: 192.68 Kcal / 805.40 KJ		Energia: 320.59 Kcal / 1,340.07 KJ		Energia: 350.83 Kcal / 1,466.47 KJ		Energia: 234.65 Kcal / 980.84 KJ		Energia: 324.13 Kcal / 1,354.86 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.06 g	9.98 g	3.77 g	14.90 g	20.78 g	4.22 g	11.35 g	4.96 g	2.58 g	8.52 g	1.50 g	0.60 g	12.86 g	6.72 g	3.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22.60 g	0.36 g	0.80 g	34.59 g	0.20 g	2.35 g	64.48 g	15.78 g	1.43 g	49.09 g	0.82 g	1.32 g	53.30 g	0.83 g	1.69 g		

