



Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00501) Idős 3x	Tejeskávé !, Kenőmájaskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Citromos tea, Tojásos sonkakrém, Graham kenyér, Uborka**	Tej !, sajtkrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	gyümölcstea, HOT - DOG	Citromos tea, Túrókrém asz.szilvás, Graham kenyér
		Energia: 381.52 Kcal / 1,594.75 KJ	Energia: 289.21 Kcal / 1,208.90 KJ	Energia: 432.84 Kcal / 1,809.27 KJ	Energia: 371.59 Kcal / 1,553.25 KJ	Energia: 268.12 Kcal / 1,120.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14.04 g 8.21 g 3.14 g	8.46 g 19.59 g 3.14 g	17.60 g 15.66 g 6.56 g	16.13 g 20.39 g 7.80 g	11.81 g 13.05 g 1.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
58.94 g 13.15 g 1.38 g	35.83 g 1.75 g 1.47 g	51.42 g 0.16 g 1.68 g	31.66 g 8.96 g 3.07 g	41.93 g 6.86 g 1.11 g		
Ebéd	(00501) Idős 3x	Zöldbabfőzelék , Rántott csirkemell, Rizi-bizi, Svanyú	Rántott leves zsemlekockával, Sertés pörkölt, Kelkáposzta főzelék, Graham kenyér	Gesztenyés gyüm.leves, Sült csirkemell, Zöldséges törökrizs, Vegyesvágott	Zöldségleves , Rakott rózsa, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsós csirkeragu leves , Darásmetélt ízzel
		Energia: 1,017.25 Kcal / 4,252.11 KJ	Energia: 780.22 Kcal / 3,261.32 KJ	Energia: 473.13 Kcal / 1,977.68 KJ	Energia: 730.98 Kcal / 3,055.50 KJ	Energia: 550.72 Kcal / 2,302.01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		56.78 g 17.38 g 6.30 g	36.87 g 37.78 g 9.47 g	29.39 g 7.79 g 2.10 g	33.03 g 30.95 g 10.39 g	26.93 g 4.63 g 0.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
156.95 g 0.00 g 30.70 g	88.36 g 0.20 g 1.36 g	73.62 g 14.66 g 0.99 g	79.17 g 0.16 g 1.22 g	99.38 g 38.14 g 0.74 g		





Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00501) Idős 3x	Túrós táska	Ivójoghurt, Dinkelspitz	Sertés párizsi Kométa am., Margarin (szendvics), Zsemle, Pritamin paprika	Lönckrém , Uborka**, Teljes kiőrlésű kenyér	Kockasajt db**18%, Kifli										
		Energia: 306.70 Kcal / 1,282.01 Kj		Energia: 2,804.60 Kcal / 11,723.23 Kj		Energia: 170.42 Kcal / 712.36 Kj		Energia: 269.16 Kcal / 1,125.09 Kj		Energia: 124.16 Kcal / 518.99 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.39 g	13.31 g	6.42 g	100.79 g	22.99 g	9.33 g	7.37 g	6.06 g	2.26 g	8.82 g	7.71 g	2.51 g	4.11 g	1.23 g	0.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.14 g	8.79 g	0.62 g	551.45 g	21.29 g	17.39 g	22.57 g	0.36 g	0.57 g	37.24 g	0.42 g	1.39 g	25.36 g	1.00 g	0.71 g		

