

Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

|                |                        | hétfő   | kedd  | szerda  | csütörtök   | péntek   |         |            |         |         |            |          |         |            |         |        |
|----------------|------------------------|---|---|---|---|--|---------|------------|---------|---------|------------|----------|---------|------------|---------|--------|
| <b>Tízórai</b> | <b>(00501) Idős 3x</b> | Tej !, Magos sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka** | Citromos tea, Májkrém , Graham kenyér, Jégcsapretek                           | Sertés párizsi Kométa am., Margarin (szendvics), Graham kenyér, Jégcsapretek, gyümölcstea | Tojáskrém házi, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma**, Tejeskávé !                         | Graham kenyér, Tej !, halkrém házi                     |         |            |         |         |            |          |         |            |         |        |
|                |                        | Energia: 370.65 Kcal / 1,549.32 KJ                      | Energia: 255.75 Kcal / 1,069.04 KJ  | Energia: 296.67 Kcal / 1,240.08 KJ  | Energia: 446.59 Kcal / 1,866.75 KJ  | Energia: 437.93 Kcal / 1,830.55 KJ                     |         |            |         |         |            |          |         |            |         |        |
|                |                        | Fehérje   | Zsír  | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír   | T.Zsír  | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje    | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír |
|                |                        | 17.53 g   | 8.89 g  | 4.50 g  | 9.71 g  | 14.83 g  | 2.00 g  | 10.59 g    | 16.08 g | 2.59 g  | 16.55 g    | 14.02 g  | 4.64 g  | 18.64 g    | 25.28 g | 5.40 g |
|                |                        | Szénhidrát  | Cukor   | Só  | Szénhidrát  | Cukor  | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só      | Szénhidrát | Cukor    | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só     |
| 51.14 g        | 0.16 g                 | 1.55 g  | 37.05 g   | 1.70 g  | 1.48 g  | 43.58 g  | 8.60 g  | 1.11 g     | 59.02 g | 13.27 g | 1.48 g     | 49.99 g  | 0.20 g  | 1.61 g     |         |        |
|                |                        |   |   |   |   |  |         |            |         |         |            |          |         |            |         |        |
|                |                        |   |   |   |   |  |         |            |         |         |            |          |         |            |         |        |
| <b>Ebéd</b>    | <b>(00501) Idős 3x</b> | Karfiolleves , Párolt rizsköret, Barbecue csirkecomb    | Húsleves*, Főtt sertéshús, Sós kamártás, Burgonya sós féladag , Graham kenyér | Húsgaluska leves, Sajtos-tejfölös tészta, Alma**  | Édesburgonya krémleves, Levesgyöngy 18%, Vasi pecsenye, Zöldséges törökrizs, Vegyesvágott | Hamisgulyás, Vagdalt , Paradicsomos káposzta, Kenyér** |         |            |         |         |            |          |         |            |         |        |
|                |                        | Energia: 460.83 Kcal / 1,926.27 KJ                      | Energia: 896.64 Kcal / 3,747.96 KJ  | Energia: 668.33 Kcal / 2,793.62 KJ  | Energia: 466.54 Kcal / 1,950.14 KJ  | Energia: 748.73 Kcal / 3,129.69 KJ                     |         |            |         |         |            |          |         |            |         |        |
|                |                        | Fehérje   | Zsír  | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír   | T.Zsír  | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje    | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír |
|                |                        | 29.48 g   | 7.89 g  | 1.62 g  | 39.41 g   | 39.39 g  | 10.38 g | 29.92 g    | 29.43 g | 13.62 g | 29.14 g    | 12.93 g  | 3.74 g  | 29.23 g    | 22.29 g | 6.87 g |
|                |                        | Szénhidrát  | Cukor   | Só  | Szénhidrát  | Cukor  | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só      | Szénhidrát | Cukor    | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só     |
| 67.41 g        | 0.22 g                 | 1.05 g  | 109.81 g  | 10.19 g   | 2.31 g  | 70.92 g  | 0.00 g  | 2.74 g     | 60.52 g | 0.21 g  | 1.03 g     | 106.07 g | 15.28 g | 1.21 g     |         |        |
|                |                        |   |   |   |   |  |         |            |         |         |            |          |         |            |         |        |
|                |                        |   |   |   |   |  |         |            |         |         |            |          |         |            |         |        |





Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

|                |                        | hétfő   | kedd   | szerda  | csütörtök   | péntek   |
|----------------|------------------------|---|--|---|---|--|
| <b>Uzsonna</b> | <b>(00501) Idős 3x</b> | Pogácsa sajtos, Alma**                              | Gépsonka Sümegi, Margarin (szendvics), Zsemle, Jégسالáta | Csemege, paprikás szalámi, Margarin (szendvics), Zsemle, Csemege uborka | Margarin (szendvics), Méz kg-os**, Dióbél**, Kenyér**, Alma** | Kockasajt db**18%, Kifli                           |
|                |                        | Energia: 362.77 Kcal / 1,516.38 Kj                  | Energia: 149.74 Kcal / 625.91 Kj                         | Energia: 129.76 Kcal / 542.40 Kj  | Energia: 183.15 Kcal / 765.57 Kj                              | Energia: 124.16 Kcal / 518.99 Kj                   |
|                |                        | Fehérje 8.07 g<br>Zsír 17.59 g<br>T.Zsír-sav 8.93 g | Fehérje 10.35 g<br>Zsír 2.67 g<br>T.Zsír-sav 0.93 g      | Fehérje 4.84 g<br>Zsír 1.84 g<br>T.Zsír-sav 0.90 g                      | Fehérje 4.31 g<br>Zsír 2.32 g<br>T.Zsír-sav 0.50 g            | Fehérje 4.11 g<br>Zsír 1.23 g<br>T.Zsír-sav 0.60 g |
|                |                        | Szénhidrát 45.43 g<br>Cukor 2.51 g<br>Só 1.47 g     | Szénhidrát 22.05 g<br>Cukor 0.36 g<br>Só 0.90 g          | Szénhidrát 23.41 g<br>Cukor 0.43 g<br>Só 0.69 g                         | Szénhidrát 36.62 g<br>Cukor 8.39 g<br>Só 0.61 g               | Szénhidrát 25.36 g<br>Cukor 1.00 g<br>Só 0.71 g    |
|                |                        |   |  |   |   |  |

